

مَلائِکَہ مِچک +

دولت اور کامیابی کے پوشیدہ راز

مرچو

سید والدین ہر راز کو

NLP

نیورو لنگویسٹک پروگرامنگ

ڈاکٹر جاوید صائم

مانسٹریجک پلس

دولت اور کامیابی کے پوشیدہ راز

مرچو

مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ڈاکٹر جاوید صائم آمین

وہیلتھ ٹیک فٹ فورٹھ اسٹریٹ سوسائٹیز آباد کراچی۔ پاکستان

فون: 042-37564246 موبائل 0300-9414089

www.wealthtech.org, E-Mail info@wealthtech.org

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

انتساب

ان کے نام

جنہوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قابل بنایا کہ یہ کتاب تحریر کر سکا۔

اپنی شریک حیات کے نام **امین**

جس نے ہمیشہ میری حوصلہ افزائی کی اور میرے آرام اور سکون کا خاص خیال رکھا۔

اپنی بیماری بیٹیوں کے نام

صدف، انہال اور عائشہ جو میرے دل کا سکون اور آنکھوں کی خشک ہیں۔

مرچو

نام کتاب: مائیکریک ٹیکس

مصنف: ڈاکٹر جاوید صائم

طبع: اول

اشاعت اول: 2011

پبلشر: دفاتر ٹیک "Wealthtech" ٹاور سنٹر موزکمن آباد لاہور۔

فون: 042-37013895 042-37564246

تعداد: 1000

کمپیوٹرنگ: محمد کامران

قانون شیز: حنا شیق چہدری اینڈ وکیٹ ایلی کرٹ فون۔ 0322-8017777

قیمت:

ڈسٹری بیوٹرز:

مجید بک ڈپ: 22۔ اردو بازار لاہور فون۔ 37311484

مجید بک ڈپ: امین چر بازار فیصل آباد فون۔ 2647841

مجید بک ڈپ: 6th۔ روڈ راولپنڈی فون۔ 4423948

علم و حقان پبلشرز: اردو بازار لاہور فون۔ 37352332

- 17 خزانے کی تلاش اب 1
☆ دنیا کا سب سے بڑا راز اس لکھن میں ہے 25

حصہ اول

- 29 سبق اب 2
33 احساس اب 3
37 طاقت اب 4
39 یقین اب 5
41 فکرگزاری اب 6
47 اس کو کم میں ملنے سے استعمال کر سکتے ہیں

مرچ

حصہ دوم

- 51 آمین اب 7
63 احساس کی بنیاد اب 8
73 جاہت کی بنیاد اب 9
75 یقین کی بنیاد اب 10
79 فکرگزاری کی عملی طریقہ اب 11
☆ ہر لکھن میں اپنی سو فی صد اعزاز کو چمک کرے 85

حصہ سوم

- 89 مائتذ کی پشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے 40 روزہ پروگرام اب 12

اے مالک کل میرے والدین پر اب 7

☆ ہرگز وہی محمد علی کے لیے شامہ ارمین فرام کرتا ہے 101

حصہ چہارم

باب 13 جانوں کشش 105

باب 14 دولت کا حصول 109

باب 15 گئی کہاں 113

باب 16 میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی؟ 117

باب 17 وقتی مصوری سے دولت اور کامیابی 129

باب 18 باہری اشیاء کا حصول 135

باب 19 اپنا مکان حاصل کرنا 139

باب 20 اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی 145

باب 21 اندرونی مزاحمت پر قابو پانے کے طریقے 149

باب 22 حصول دولت کے لیے مزید نصیحتیں 153

☆ اس کے بعد 157

حصہ پنجم

باب 23 تحریک کیا ہے؟ تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک پیدا کرنا 161

باب 24 کارکردگی بہتر کرنا 171

باب 25 نتیجہ خیز عمل کے اسرار 177

باب 26 تاثر پذیری 189

باب 27 باہمی تعلقات 195

☆ ہر روز آپ کے پاس استعمال کے لیے 86400 لمے ہوتے ہیں 201

حصہ ششم

باب 28 خود اعتمادی کیا ہے؟ اور خود اعتمادی کی بحالی 205

باب 29 شریلے پین سے بچنا 215

باب 30 عزت نفس کیا ہے؟ اور عزت نفس کی بحالی 221

☆ ہرگز میں آپ کا اعلا خود سے ہاتھوں میں مصروف ہوتا ہے 227

حصہ ہفتم

باب 31 سر کرنے کا خوف 231

باب 32 اچے بھائی 237

باب 33 وہاں 243

باب 34 لینش 247

باب 35 اچھا لکھی 252

☆ ہرگز میں تحقیق کے لیے لامحدود امکانات ہوتے ہیں 257

☆ انکشاف 259

☆ سرسبز 261

☆ مصطفیٰ کے بارے میں 263

☆ آمین 263

فہرست تکنیک

نمبر شمار	نام تکنیک	استعمال	صفحہ
1	ایسکرنگ تکنیک	ایکے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے جو کامیابی اور دولت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں	71
2	فکر گزار کی تکنیک	صحت و تندرستی، مادی اور غیر مادی چیزیں حاصل کرنے کے لیے انتہائی مؤثر ہے	82
3	عملی مشقیں	مانڈا کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے 40 روزہ عملی مشقیں	89
4	چہار دائرے تکنیک	روپیہ چھ مکان، کارفرج، فی دی، مگریلے آسانش فریڈ کوئی بھی مادی شے حاصل کرنے سے پہلے ----- آمین	124
5	مانڈا سووی تکنیک	ہر قسم کی مادی اور غیر مادی چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے	132
6	کپیچر سووی تکنیک	تمام مادی اشیاء کو حاصل کرنے کے لیے	136
7	ایم کریم تکنیک	روپیہ چھ مکان، کارفرج، فی دی، مگریلے کوئی بھی مادی شے حاصل کرنے کے لیے	143
8	اندرونی رکاوٹ آواز سے دوستی تکنیک	دولت اور کامیابی کے حصول میں حائل اندرونی رکاوٹ آواز کو دوست بنانے کے لیے	145
9	تحریک تکنیک	ہر قسم کی تحریک پیدا کرنے کے لیے مثلاً نصیم، کاردار، باریک، چیشور، راند، بارت و غیرہ	168

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

شکریہ

اس کتاب کو پڑھ کر نے کے دوران میرے قلم دوستوں نے مختلف اعلان سے میری رضامندی لے لی ہے، ان سب کا میں تبادلے سے شکر گزار ہوں، بشخصاً:

اپنے دوست عطر اللہ بیگ کا شکر گزار ہوں، جنہوں نے اپنی تمام تصدیق کے باوجود کتاب کے مسودے کا ایک ایک لفظ کی مرچہ پڑھا، علیحدگیوں کا خود پر ملاحظہ کیا اور ان کے بارے میں علمیہ مشوروں سے نوازا ہے۔ خاص طور پر کتاب کی ترتیب میں ان کا اہم کردار ہے۔ قانون کشش پر مبنی سال سے کام کر رہے ہیں اور اپنی زندگی میں انہوں نے شاندار نتائج حاصل کیے ہیں۔ ان کے تجربات سے ہم بہت فائدہ اٹھانے کی کوشش کی ہے۔

ایسے مالک میرے والدین پر رحم فرمائے۔ آمین

ڈاکٹر عارف محمود، جناب بخود مدنی میں ڈی ٹی کے شعبہ میں پروفیسر ہیں، وسیع تجربہ اور علم رکھتے ہیں۔ ہر چیز کا گہری نگاہ سے مطالعہ کرتے ہیں، ان کا اپنی شکر گزار ہوں کہ انہوں نے اپنی تصدیق کے باوجود اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔ ان کی شخصیت سے میں بہت متاثر ہوں، کسی مسودے کو تصدیق کرنے کے باوجود میں ان کے مطابق کسی مسودے کو شائع نہ کرنے کے لیے بار بار پڑھا جائے حتیٰ کہ اس میں اتنا کمزور آ جائے کہ پڑھنے والے کے لیے یہ کوشش یکنواخت بن جائے۔ اس کتاب کے بیشتر ابواب پر میں نے بھی یہی طریقہ اپنانے کی کوشش کی ہے۔

مذکورہ جنہوں نے مجھے محبت اور غلطی کے ساتھ کتاب The Secret پڑھنے کی لیے دی تھی۔ میں نے اس کتاب کا مطالعہ کیا اور مجھے بہت اچھی لگی اس کے بعد میں نے قانون کشش کے بارے میں خوب مطالعہ کیا۔ میں ان کا اپنی شکر گزار ہوں۔

10	آپنا آزادی دائرے سے بھرنا	ہر قسم کی ذاتی کارکردگی میں بھری گونہ مطالعہ، فروخت، کاروبار، انتظامی امور، تعلیم وغیرہ	174
11	اندرونی مطابقت تکنیک	ہر قسم کا مادی حاصل کرنے کے لیے اندرونی مطابقت پیدا کرنا	181
12	فاسلانی اور عقلی تکنیک	خود اندرونی کی بحالی، اور پریشانی، ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	213
13	احساسات کا تدارک تکنیک	خود اندرونی اور عزت نفس کی بحالی، ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	219
14	عزت نفس تکنیک	خود اندرونی اور عزت نفس کی بحالی کے لیے	225
15	سوانح عمری تکنیک	خود اندرونی اور عزت نفس کی بحالی کے لیے	225
16	نویا تکنیک	ہر قسم کے نویا کے لیے جن کی تعداد 500 سے زیادہ ہے	235
17	چنگیز ستارہ تکنیک	چنگیز ستارہ کی باہمی احساس کشی اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	240
18	میزورک تکنیک	باہمی، دہم، خود اندرونی کی بحالی، صدمہ، تنگی، احساس کشی، اداسی اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	245
19	مخالف اندر تک تکنیک	خود اندرونی کی گہری، دہم، تنگی، احساس کشی، ذہنی، مالی نقصان کا دھماکا، غلط فہمی، واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	250
20	حیاتی انداز میں تبدیلی تکنیک	کمزور اور رکاوٹی یقین کو طاقتور میں تبدیل کرنے کے لیے	252

یہ کتاب کس کے لیے ہے؟

- 1- یہ کتاب ان لوگوں کے لیے بہت مفید اور کارآمد ہے، جو زندگی میں واضح مقاصد رکھتے ہیں اور ان کو عملہ حاصل بھی کرنا چاہتے ہیں۔
- 2- وہ لوگ جو زندگی میں واضح مقاصد تو رکھتے ہیں لیکن انہوں نے مشکلات اور رکاوٹوں کی وجہ سے مسلسل ناکام ہو رہے ہیں۔
- 3- وہ لوگ جو اپنی زندگی کے مقاصد کے بارے میں واضح نہیں ہیں، وہ اس کتاب کا بہتر مطالعہ کریں۔ یہ کتاب ان کی زندگی کے مقاصد کا نقشہ کھینچنے کے لیے ایک راہنما ہے۔
- 4- ایسے لوگ جو ذاتی، اجتماعی، پیشہ اور تعلیمی زندگی میں شغف، خود اعتمادی میں کمی، شرمیلان، عزت نفس کی کمی، ڈپریشن، کمیشن اور ہنگامی جس کے لیے اس کتاب میں عملی تکنیکی مشاغل کی گئی ہیں جن کا مطالعہ کر کے اپنی زندگی کو پرسکون بنا سکتے ہیں۔
- 5- ایسے لوگ جو صرف اپنے علم میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ بالکل مفرد قسم کی معلومات ثابت ہوگی۔
- 6- یہ کتاب ہر خاص و عام کے لیے یکساں مفید ہے۔

یہ کتاب ان تمام لوگوں کی سوچ، احساس، طاقت اور یقین کو اس قدر مضبوط بنادے گی کہ وہ اپنی حقیقی منزل کو آسانی سے حاصل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

اس کتاب کو اپنے لیے فائدہ مند کیسے بنا سکتے ہیں؟

- 1- اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل نکات ذہن نشین کر لیں۔
- 2- کچھ نئے پاس کے اندر تحریر کئے گئے ہیں۔
- 3- کچھ الفاظ اور نئے الفاظ لائن کئے گئے ہیں۔
- 4- کچھ نئے کی دوسرے فونٹ میں تحریر کئے گئے ہیں۔
- 5- کچھ تقسیم صفحات ہیں۔
- 6- کچھ نئے پاس کے اندر ایک نیا حصہ لکھا گیا ہے۔
- 7- کسی جگہ پر نوٹ دیا گیا ہے۔
- 8- کسی جگہ پر اہم نکتہ لکھا گیا ہے۔
- 9- کسی جگہ پر جو کچھ اور ہوشیار بننے کی تلقین کی گئی ہے۔
- 10- کسی جگہ پر توجہ دہانے کے لیے کہا گیا ہے۔

یہ تمام نشانات آپ کی مہارت کے لیے لگائے گئے ہیں تاکہ آپ اس کتاب سے ہر لمحہ فائدہ اٹھائیں، اگر آپ چاہیں تو اپنے پسندیدہ حصہ کو یاد کر کے اپنی لائن کریں جس کے بعد جب بھی یہ کتاب کھولیں گے یہ حصے آپ کی توجہ اپنی طرف مبذول کریں گے اور آپ کو نتیجہ خیز عمل کے لیے تیار کر دیں گے اور یہی ہمارا حتمی مقصد بھی ہے۔

یہ فیصلہ اجماع سے ہوا۔ ڈائریکٹر ایجوکیشن، ایڈمنسٹریٹر، ڈائریکٹر پبلک ریلیشنز و قانونین
 ڈاکٹر صاحب اور جتوئی صاحب نے قرآن و سنت کی تعلیم کے لیے جو کتب کے مسودے
 تیار کیے ہیں ان میں اضافہ ضروری ہے تو ان کا اپنا اختیار ہے۔

مقصود گوہر کا تینٹ پر دوشمن انہاراج انتہائی وی میٹ ورک نے انتہائی مصروفیات کے باوجود اس کتاب کے مسودہ کو دلچسپی سے چڑھا مان کا شکر گزار ہوں۔

اپنے دوست خالد محمود (فیصل آباد) کا بے حد ممنون ہوں جنہوں نے لگا تار میری حوصلہ افزائی فرمائی اور مجھے مفید مشوروں سے نوازا۔

عقلمی خان نے ایک ایک جملے کو گہری دلچسپی سے پڑھا اور خاص طور پر اردو گرائمر کو درست کیا، ان کا شکر گزار ہوں۔

محمد حارر محمود نے اس کتاب کو بڑے خوبصورت انداز میں ترتیب دیا ہے، ان کا شکر گزار ہوں۔

محمد کا نام ان کا بھی ممنون ہوں جس نے اس کتاب کو جو کہ حوصلہ سے کچھ دیکھا کیونکہ اس کو بار بار تپ کرنا پڑا تھا جس انتہائی سہ سے کام کرنا۔ کام کا پچھلے تین سال میرے لیے بڑا مشکل کام کر رہا ہے انتہائی اداکار محقق اور شخص ہے۔ اس کے لیے میری دعا ہے، اللہ اس کو زندگی میں کامیابیاں عطا فرمائے۔ (آمین)

ابتداء پر

اس کتاب میں مرکزی موضوع انسانی سوچ اور احساس ہیں، جن کو استعمال کرنے کے لیے این ایل پی (Neuro Linguistic Programming) کے قانون اور قواعد سے استعمال کئے گئے ہیں اور اس کے علاوہ ایسے راز افشا کئے گئے ہیں، جن کو استعمال کر کے انسان نہ صرف اپنی دنیاوی زندگی میں ترقی حاصل کر سکتا ہے بلکہ اپنی اخروی کامیابی بھی حاصل کر سکتا ہے۔ ان رازوں کو ایک طرح سمجھ کر ان پر عمل کرتا آپ کی ذمہ داری ہے۔

انہوں نے اپنی ہرزو 86400 لے گئے ہیں اور ہر ایک کو ایک چھوٹی سی سیڑھی دی ہے تاکہ وہ اس میں اتر سکیں۔ یہ سیر چار ہفتوں کے عرصہ میں ہو رہی ہے اور اس کے دوران میں اس کے قریب سے اس کے پاس سے گزرنے والے لوگوں کو اس کے گرد سے گزرنے سے منع کیا گیا ہے تاکہ وہ اس کے گرد سے گزرنے سے احتیاط کر سکیں۔

اس کتاب کو سات مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے تاکہ حسب ضرورت متعلقہ حصہ سے
ری طور پر لائدہ وادھا سکیں۔

حصہ اول میں بنیادی مفکروں کے بارے میں تفصیل سے وضاحت کی گئی ہے۔

حصہ دہم میں بنیادی کلیدیوں کی بناوٹ اور ان کا استعمال بتایا گیا ہے۔

حصہ سوئم میں مائٹڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے عملی مشقیں شامل کی گئی ہیں جن کی پیکس کرنا لازمی ہے تاکہ درست طریقے سے ان کا اطلاق کر کے مالی دولت اور کامیابیاں حاصل

کرئیں، باہمی تعلقات میں بہتری لائیں، کامیابیوں میں حائل رکاوٹیں دور کرئیں۔ یہ حصہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

حصہ چہارم میں خوشحالی اور قانون کشش کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے، ہم اپنی مطلوب خواہشات کو اپنی طرف سے طرح طرح کش کر سکتے ہیں؟ خوشحالی، مال و دولت، روپے جیسے، مکان، کار و موٹر گاڑی جیسی کیسے حاصل کر سکتے ہیں جن کے لئے ہمیں کتنی کوشش اور تعمیل کرنا پڑتا ہے۔

حصہ ہفتم میں کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے عملی تکنیکیں دی گئی ہیں۔
 حصہ ہشتم میں کامیابیوں میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے عملی تکنیکیں دی گئی ہیں۔
 حصہ ہفتم میں جتنی مسائل مثلاً خوف اور بڑے بڑے پمپشن بمپشن، دواؤں اور رنگدہن کی پرچہ پانے کے ارتکابیں شامل کی گئی ہیں۔

اس کتاب سے ہم پورۃ کلمے افغانے کے لیے آپ کے پاس "صرف یہ" لیا ہے۔
 میں پڑھیں، پڑھیں، پھر میں جس تا کو عملی عینکوں کی روح کو کلمہ کو درست طریقے سے استعمال کرنے کی
 مہارت حاصل کر سکیں۔ بعض عینکوں کو استعمال کرنے کے لیے آپ کو کسی ساجھی کی ضرورت ہو سکتی ہے
 یا پانی آواز میں پکارا بھی کر سکتے ہیں۔ ان کی تکنیکیں خود سے بھی کر سکتے ہیں۔
 آپ پر غصہ کر سکتا فائدہ دے گا یا ناچا ہے؟

ڈاکٹر جاوید صائم

(1) 44

خزانے کی تلاش

یہ ایک ایسے لوگ کی کہانی جس نے اپنی منزل کی تلاش میں انہیں سے مصر تک سفر کرنے کے لیے بہت بڑا صحرا عبور کیا، راستے میں بے شمار سختیوں اور مشکلات اٹھائیں جن کا بڑے ہر قافلے سے سامنا کرتا رہا اور آخر کار اس نے قیمتی خزانہ حاصل کر لیا، جس نے اس کو دنیا کا امیر ترین آدمی بنا دیا۔

رحم فرمادے والدین! اپنی ان غریب بھینٹیں جس پر بھی اس کو اعلیٰ تعلیم دلوانا چاہے تھے جبکہ اس کو کبھی نہ ہی دنیا کی سیر کرنے کا بہت شوق تھا۔ میٹرک پاس کرنے کے فوراً بعد اپنے باپ سے کہنے لگا کہ مجھے سیاحت کا شوق ہے جو میرے لیے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کی نسبت کہیں زیادہ جیسی ضروری ہے۔

اچھے لکھائیں تو دوست کی روٹی مشکل سے پوری کرتا ہوں جبکہ برے کے لیے بہت پیسے ہمارے ہاں صرف چھپا دیئے جڑاگا ہوں کی حفاظت میں سیاحت کر کے بھی ہیں، ان کے لکھائیں پھر جڑاگا ہوں گے۔

بچہ کی طرف سے لے لے ہاپ مجبور ہو گیا اس نے کچھ رقم جمع کر رکھی تھی جو اس نے اپنے بیٹے کے حوالے کرتے ہوئے کہا جاؤ اپنا شوق پورا کر لو۔

لڑکا جب گھر سے نکلا تو اس کے پاس، بھیلروں کا ریمو، چڑھنے کے لیے ایک کتاب اور ایک

اس کتاب سے ہم پروردگار کے اٹھانے کے لیے آپ کے پاس "صرف پتھر" ہے۔ اس کو
 میں پڑھیں، پڑھیں، پھر پڑھیں تاکہ میں ان کی روح کو سمجھ کر درست طریقے سے استعمال کر سکیں
 ہمارے حاصل کر سکیں۔ بعض محکمات کو استعمال کرنے کے لیے آپ کو کسی سماج کی ضرورت ہو سکتی ہے
 یا اپنی آواز دے کر کسی اور کی تھیں دوسرے کی کر سکتے ہیں۔

رات کو وہ ایک متروک چرچ میں انچھر کے درخت کے پاس سویا ہوا تھا اور اس نے خواب دیکھا کہ اگر وہ اہرام مصر جائے تو اس کو خزانہ ملے گا جو اس کو دنیا کا امیر ترین آدمی بنادے گا اور اس خواب نے لڑکے کو بہشتن کر دیا۔

اس نے سوچا کہ اپنے خواب کی تعبیر معلوم کرنا ہوں شاید مجھے واقعی ہی خزانہ ملے والا ہو۔ خواب کے تعبیر بتانے والے نے کہا کہ اہرام مصر کے پاس جنہیں خزانہ ضرور ملے گا جو جنہیں دنیا کا امیر ترین آدمی بنادے گا۔

اب لڑکا اس سوچ میں گم تھا کہ وہ مصر کیسے پہنچ سکتا ہے۔

ایک بزرگ آدمی اس کے قریب آ کر چپ پر بیٹھ جاتا ہے اور کہتا ہے کہ تم پریشان دکھائی دے رہے ہو اور بات چاری رکھتے ہو کہنا ہر شخص جانتا ہے کہ اس کی منزل کیا ہے؟

کسی منزل کو حاصل کرنے کی چاہت وہ طاقت ہے جو ہر باہر قوت نظر نہیں آتی ہے مگر خزانہ کو بیدار رکھتی اور ہر حساس انسان دلاتی ہے۔ جب یہ احساس انسان میں اچھی طرح جاگزیں ہو جاتا ہے تو کائنات کی ہر شے اس کے حصول کے لیے مدد کرنا شروع کر دیتی ہے۔

لڑکا مسلسل خزانے کے بارے میں سوچا رہا تھا، یہ بزرگ نے کہا کہ تم خزانہ کے بارے میں مزید جانتا جا رہے ہو جنہیں اس کی قیمت ادا کرنا ہوگی۔

لڑکے نے جواب دیا کہ میں آپ کو خزانے کا دروازا حصہ دے دوں گا۔

بزرگ نے کہا، وہ چیز جو آپ کے پاس ہے ہی نہیں تم اس کا وعدہ کیوں کرتے ہوں اور میری ایک نصیحت یاد رکھنا، کسی ایسا وعدہ نہ کرنا جو چیز آپ کے پاس نہیں ہے، ہر چیز کی ایک قیمت ہوتی ہے اور وہ قیمت ہمیشہ منگنی ہوتی ہے۔

لڑکے نے اسے اپنی بھیڑوں کا دروازا حصہ دینے کی پیشکش کی۔

جس پر بزرگ رضامند ہو گیا، اگلے دن لڑکے نے اپنی بھیڑوں کا دروازا حصہ اس کے حوالے کر دیا۔

اس بزرگ نے کہا کہ خزانہ اہرام مصر میں ہے اور اللہ نے ہر انسان کے لیے ایک راہ متعین کی ہے جنہیں اس راہ کو پہنچانے کے لیے صرف اشاروں، نشانوں اور علامتوں کو صحیح طرح سمجھنا اور ان

پہل کرنا اور ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ نشانوں اور اشاروں کو سمجھنا نہ بھولنا اور نہ ہی کبھی اپنی منزل کو بھولنا۔

اب لڑکے نے یہ خزانہ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لیا اور اپنی تمام بھیڑیں بیچ کر زاد روٹ نکال کر لی۔ اب اسے یقین تھا کہ بہت جلد وہ خزانے کے پاس ہوگا۔

اہرام مصر تک جانے کے لیے ایک شخص سے راستہ معلوم کیا۔ اتفاق سے وہ شخص ایک شیراز تھا، اس نے کہا کہ لڑکا بھولا بھالا ہے۔ اس نے لڑکے کو کہا کہ اہرام مصر تک جانے کے لیے بہت برا سفر عبور کرنا پڑے گا جو انتہائی دشوار گزار ہے اور اس کے لیے بہت زیادہ رقم بھی درکار ہے، مجھے پہلے تم یہ بتاؤ کہ تمہارے پاس کتنی رقم ہے۔ لڑکے نے اپنی تمام رقم نکالی اور اس کے سامنے رکھ دی۔

اس نے کہا کہ میرے ساتھ چلو میں تمہیں راستہ بتاتا ہوں، بازار میں بہت بھیڑ تھی، بکھری گھومیں وہ شخص اس کی آنکھوں میں دھول چھونک کر فرار ہو گیا۔

اب لڑکے کا دل ڈوبنے لگا اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا گیا۔ وہ انتہائی پریشان، پریشان اور بے چین تھا، اسے یقین نہیں آ رہا تھا کہ یہ سب کچھ اتنا جلدی کیسے ہو گیا، اب اس کے پاس سامنے ایک قلعہ اور بجٹ کے کچھ نہ بچا۔

جب اس نے قلعے میں داخل ہوا تو چھروں نے اس بزرگ کی داد دلی جو اس نے دیے ہوئے تھے۔

بزرگ نے کہا تھا، جب تم کچھ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لو تو کائنات کی ہر شے اس کے حصول میں تمہاری مدد میں مصروف ہو جاتی ہے۔

اسے اب قلعہ کا قہار کو رقم لٹ جانے کے بعد خزانے کی تلاش کی چاری رکھنا ہے یا نہیں

اب اس کے سامنے دو راستے تھے ایک یہ کہ وہ شیرے کا ڈسٹا سوا انسان ہے اور اسے واپس لوٹ جانا چاہئے یا خزانے تک پہنچنے کے لیے جدوجہد جاری رکھے۔

اس نے ایک بار پھر اپنی منزل کی طرف سفر جاری رکھنے کا فیصلہ کیا جبکہ سفر کے لیے یہ بھی نہیں تھے۔

اس نے ایک دوکان پر کام کرنا شروع کر دیا، دن رات سخت محنت کرتا رہا تاکہ اپنی رقم جمع کر لے کہ سفر کے ساتھ اپنی منزل کی طرف روانہ ہو سکے۔ تقریباً ایک سال میں وہ رقم جمع کرنے میں کامیاب ہو گیا اور سفر پر روانگی کا دن آن پہنچا۔ اس لیے اس کو بزرگ کی بات یاد آئی۔

”اس نے کہا تھا۔ جب تم کچھ حاصل کرنے کا مقصد ارادہ کر لو تو کائنات کی ہر شے تمہاری مدد کے لیے کوشاں ہو جاتی ہے۔ اس طرح تم چاہت کے احساس سے پوری دنیا کو بھی فتح کر سکتے ہو۔

اتفاق سے اسے ایک قافلہ مل گیا جو مصر کی طرف جا رہا تھا۔ یہ قافلہ دو سو افراد اور چار سو جانوروں پر مشتمل تھا جس میں بچے، خواتین بھی شامل تھیں۔

سفر کے دوران بھی لڑکا خزانے کی سوچ میں گم رہا۔ جوں جوں وہ اپنے خواب کی تعمیر کے نزدیک ہو رہا تھا اتنی ہی عقبات بھی سامنے آ رہے تھے۔ لڑکا بزرگ نے کہا تھا۔ اپنی منزل کی تلاش میں اسے مسلسل سفر پر آمادہ رہنا پڑے گا۔ وہ بڑے صبر کی بات کر رہا تھا۔ لڑکا نے کہا تھا کہ میں اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتا تھا تا کہ ان شکایات اور علامات کو آسانی سے کچھ سکے جو اللہ نے منزل تک پہنچنے کے لیے رکھ چھوڑی ہیں۔

قافلہ صحرا عبور کر کے ایک گلستان میں کچھ عرصہ کے لیے رک گیا۔

یہاں اس کو ایک لڑکی سے محبت ہو گئی جبکہ لڑکا اپنی منزل کو ہر قیمت پر حاصل کرنا چاہتا تھا۔ ایک دن اس نے لڑکی کو کہا کہ میں اپنی منزل کی طرف روانہ ہو رہا ہوں تو لڑکی نے جواب دیا میں زندگی بھر تمہارا انتظار کروں گی۔

لڑکے کی ایک بھینچا کر سے ملاقات ہو گئی۔ اس نے لڑکے کو کہا کہ جب کوئی انسان کچھ کرنے کا مقصد ارادہ کر لیتا ہے تو کائنات کی ہر شے اسے ممکن بنانے میں اس کی معاونت کرتی ہے۔ کیا یہ کہ الفاظ میں اسے بزرگ کی آواز سنائی دی۔ لڑکے نے دل میں سوچا کہ ایک اور انسان میری مدد کے لیے موجود ہے۔

لڑکے نے کیا کر کو کہا کہ میرا یہ سہری رہنمائی کریں گے۔ کیا کرنے جواب دیا کہ میں پہلے ہی سب کچھ معلوم ہے۔ میں صرف تمہارا رخ اس سمت کی طرف کروں گا جو تمہاری منزل ہے۔

لڑکے نے کیا کر کو بتایا کہ میرا دل مزید آگے جانے سے ہائی ہو رہا ہے۔ کیا کر بولا ”تمہارے دل میں خوف ہے کہ خزانے کی تلاش میں اس لڑکی کو کھو نہ دو“

”تو بڑھنے والی کی آواز نہیں سنتا چاہئے۔“

کیا کر نے کہا تم اسے سامنے نہیں کر سکتے کیونکہ یہ اپنی بات دہرا رہی ہے۔

”آپ کا مطلب ہے کہ میں اس کی بات کو سننا شروع کر چاہوں یہ آواز نقصان دہ ہی کیوں نہ

”اگر تم اپنے دل کا بھی طرح کچھ ہو تو تم بھی نقصان نہیں اٹھاؤ گے کیونکہ تمہیں معلوم ہو گا کہ اس کے خواب کیا ہیں؟ یہ کیا چاہتا ہے؟ اور تمہیں یہ بھی معلوم ہو گا کہ اس کے ساتھ کیا سلوک کرنا ہے؟ تم اس کے دل سے پتہ چلائیں پھر اسے اس سے بھر دیں یہ اس کا اپنا دوست بنا کر اس سے رہنمائی حاصل کرو۔“

سفر کے دوران لڑکا مسلسل اپنے دل کی آواز سن رہا رہا۔ آہستہ آہستہ اس کو اپنا دوست بنایا اور اپنے دل سے غلبہ ہو کر کہا کہ جب میں اپنی منزل سے ہٹنے لگوں تو مجھے سمجھوڑنا اور چمکانا۔ میں وہ دیکھ رہا ہوں کہ جب بھی تم مجھ سے غلبہ ہو گے تو میں ضرور اس پر عمل کروں گا۔

کیا کر نے بتایا کہ اب وہ ابراہیم مصر سے قحطی زداری دور رہے ہیں اور جلد ہی ہمارے سامنے آ رہا ہے۔

اس کے بعد لڑکے نے اپنا سفر اسی طرح جاری رکھا۔ اس کی توجہ مسلسل اپنے دل کی آواز پر تھی۔ اس کا دل اسے بتانے والا تھا کہ اس کا خزانہ کہاں چھپا ہے کیونکہ کیا کر نے کہا تھا جہاں تمہارا دل آواز دے گا وہیں تمہارا خزانہ ہوگا۔

کامیابی کی بنیادی کلیدیں یہ ہیں۔

Dominant Thinking	1۔ حاوی سوچ
Feeling	2۔ احساس
Love	3۔ چاہت
Belief	4۔ یقین
Gratitude	5۔ شکرگزاری

لہذا ان کلیدوں کو اچھی طرح سمجھا، قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا

نیچنا ضروری ہے جن کے بارے میں اس کتاب کے حصہ اول اور دوم میں تفصیل سے عملی طریقے
تائے گئے ہیں۔

صرف یہ لمحہ

فرمانے کی تلاش میں سفر کے دوران ایک رات حدی بان اور لڑکا اکٹھے کچھ کھا رہے تھے تو سردار کہنے لگا۔ ”جب میں کھانا کھا رہا ہوتا ہوں تو صرف کھانے کے بارے میں سوچتا ہوں اور جب میں سفر کر رہا ہوتا ہوں تو صرف سفر کے بارے میں سوچتا ہوں۔ میں جو بھی کام کرتا ہوں اپنی توجہ اس میں رکھتا ہوں۔ نہ تو مجھے اپنے ہاتھ سے کوئی سروکار ہے اور نہ مستقبل سے، مجھے فکر ہے تو صرف اپنے حال کو بہتر اور خوشگوار بنانے کی۔ اگر انسان صرف اپنے حال پر توجہ دے تو انسان بہت خوش رہ سکتا ہے اور زندگی ایک جشن بن سکتی ہے کیونکہ زندگی صرف اس لمحے کا نام ہے۔“

اس طرح جو فنی نے کہا کہ میں مستقبل کے بارے میں قیافہ کشی کرنے کے لیے کشائوں اور علامات کا سہارا لیتا ہوں جو ہمیشہ حال میں موجود ہوتی ہیں اور لڑکے نے بھی صرف اس لمحے میں فرمانے کی سوچ کو قائم رکھا اور خرافہ حاصل کر لیا۔

دنيا کا سب سے بڑا اور صرف حال میں رہنے میں ہے اگر آپ بحالی پر توجہ دیں تو اس کو بدل سکتے ہیں اس لیے تہذیبی کامیابی کے دینیائی آلے آئے والا ہوگا۔ اس لیے ہماری ضرورت مستقبل کی فکر بولنا نہیں اور حال میں توجہ کے ساتھ رہنا سیکھیں۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ نوجوانی جیتی ہے لہذا ہم بھی اس کو کوئی قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا سیکھ کر اپنی زندگی اور آخرت میں شاندار کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

اس لمحے کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتاب میں اس کی بار بار تکرار کی گئی ہے اور ہر مرتبہ لفظ انداز میں لکھا گیا ہے۔ میری خواہش ہے کہ کتاب فہم کرنے تک آپ ”اس لمحہ“ کی اہمیت اور ”اس لمحہ“ کو صحیح استعمال کرنے پر مہم حاصل کر چکے ہوں۔

لانگ کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تہذیبی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں،
ماحول میں ظاہر ہونے والی کشائوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں

حصہ اول

زندگی میں ہماری دو بڑی خواہشات ہوتی ہیں، فائدہ حاصل کرنا
اور ہر قسم کے نقصان سے بچنا۔ ان خواہشات کی تکمیل کے لیے
مندرجہ ذیل کلیدیں آپس میں ملا کر انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔
میرے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

☆ حاوی سوچ Dominant thinking

☆ احساس Feeling

☆ چاہت Love

☆ یقین Belief

☆ شکرگزاری Gratitude

باب (2)

حاوی سوچ

Dominant Thinking

"اتنے خیالات کی ترویج سے اچھا مل جاتا ہے" شیخ سعدی کا قول

شاید آپ کو اس بات کا بالکل اندازہ نہیں ہے کہ آپ ہر لمحے کچھ نہ کچھ ضرور سوچ رہے ہوتے ہیں شاید باتیں کرتے ہوئے، کسی بات کو سنتے ہوئے، داخلہ دیتے ہوئے، دلی دیکھتے ہوئے، جس شخص کے بارے میں زیادہ سوچتے ہیں، یہی سوچ آپ کی زندگی میں دخل دے رہی ہو جاتی ہیں اور اس طرح یہ سوچ آپ سے مستقل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ پس جب آپ گہری غیبت میں ہوتے ہیں اس وقت نہیں سوچ رہے ہوتے البتہ آپ کا ذہن سوچنے سے پہلے والی حاوی سوچ پر کام کرتا رہتا ہے، پس سونے سے پہلے ہمیشہ ذہن میں مطلوبہ خواہش کے خیالات ہی رہیں۔

ایسی سوچ جو ہر وقت آپ کے ذہن پر سوار رہے اس کے علاوہ کوئی دوسرا خیال بالکل نہ آئے۔ اسے حاوی سوچ کہتے ہیں اور یہ حاوی سوچ ہمارے اندر ایسے احساسات پیدا کرتی ہے جو ہمارے افعال اور حالات پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن و بین کی مانتہ ہے اور آپ کی حاوی سوچ ہے اور اچھی فصل آپ کے بیج پر منحصر ہے۔ یاد رہے آپ جیسا بیج ڈالیں گے ایسی ہی فصل کاٹیں گے۔

عام طور پر سب سے زیادہ لوگ اس قانون کو سوشل انداز میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ اپنی حاوی سوچ کو درست قرار دیتے ہیں اور کوئی بھی دوسری سوچ ذہن میں آنے ہی نہیں دیتے۔ ان

میر جو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

کی نمایاں اور واضح سوچ و دولت ہی ہوتی ہے۔ صرف دولت ہی کو چاہتے ہیں، اس کے علاوہ ان کے ذہن میں کچھ اور ضمیر بتا رہی نہیں ہے، چاہے اس کے بارے میں وہ باخبر ہوں یا نہ ہوں، بس ایک ہی سوچ ان کے ذہن میں گردش کرتی رہتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ مال و دولت کس طرح حاصل کرنی ہے۔ اس طرح وہ مادی سوچ کے ذریعے مطلوبہ مقصد کو اپنی طرف کشش کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

اس کی مثال سابق وزیر مہتمم مہاں نواز شریف کی ہے کہ اس کے قلم کار نے 1974 میں قوم پرست لکھے تھے جس کے عوض میں اس کو پھرئی کوڑی بھی نہیں ملی تھی لیکن تھوڑے ہی عرصہ کے بعد پھر اس نے کارخانے لگائے تھے۔ ایسے لوگوں کے ذہن میں ہیبت و دولت کا نہ کی سوچ مادی رہتی ہے۔ اسی طرح 8 سال سعودی عرب میں رہنے ہوئے ایک آئٹل لگائی تھی۔ یہ لوگ اپنی مادی سوچ کے ذریعے نہ صرف کوئی ہوئی دولت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں بلکہ اس میں کسی کی کوتاہی یا کمزوری دیکھ کر دیکھتے ہیں کہ میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

ایسے لوگ بھی ہیں جن کے پاس قدرتی طور پر آبادی کا مادی دولت آ جاتی ہے اور اس کو بہت احتیاط سے استعمال کرتے ہیں ان کے ذہن میں ایک خوف ہوتا ہے کہ میں دولت ضائع نہ ہو جائے اور ہر گز اس کو تلف نہ کرنے کے لئے مختلف طریقے سوچتے رہتے ہیں اس طرح ان کے ذہن میں دولت ضائع نہ ہو جانے کا خوف طاری رہتا ہے اور آہستہ آہستہ خوف کی سوچ کو خود پر مادی کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی تمام تر دولت ختم ہو جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص آپ سے اٹھا کر کہتا ہے کہ میں بیمار ہوں۔ آپ بیماری کی باتوں کو خور سے سنتے ہیں، بھرپور دوا خرید کر لے جاتے ہیں، اس کی بات سے اتفاق کر لیتے ہیں اور خود پر دوا کی ہی مٹی سوچ مادی کرنا شروع کر دیتے ہیں جو آپ کو بھی بیمار کر دیتی ہے۔ میرے پاس کئی ایسے مریض آئے ہیں جو کہنے کے دوسرے لوگوں کی بیماری دیکھ کر یا اس کے بارے میں سن کر ان کی حالت بھی دیکھ رہے ہوں گے۔ آپ جس چیز پر اپنی سوچ مادی کرتے ہیں دیکھ کر صدمہ کھاتے ہیں۔

جب آپ ایک سوچ کو خود پر مادی کر لیتے ہیں پھر آپ وہی بن جاتے ہیں مثلاً آپ سونپتے ہیں کہ میں خوش نہیں ہوں میں پریشانوں سے بچنا چاہتا ہوں اس طرح آپ نہ رہتے والی

سوچ کو مادی کر لیتے ہیں۔ قانون کشش سے حریف اسی طرح کے حلقی خیالات آپ کے گرد جمع کرتا شروع کر دیتا ہے، بحثوں میں یہ حلقی خیالات آپ کی حالت کو بازو دیتے ہیں جتنا زیادہ آپ سوچیں گے اتنا ہی زیادہ آپ پریشان ہو جائیں گے۔

آپ کی موجودہ حالت جیسی ہے یہ ماضی کی سوچ کا نتیجہ ہے جن چیزوں پر آپ نے زیادہ سوچا وہی چیزیں آپ کی طرف کشش ہوتی ہیں جبکہ ماضی کی اس سوچ کو بچکانہ یا ناکل آسان ہے آپ یہ جان لے سکتے ہیں کہ آپ نے ماضی میں کیا نتائج پیدا کئے ہیں اور ان نتائج کو بیدار کرنے کے لیے آپ نے کیا اور کس طرح سوچا تھا، جو سوچا تھا وہ بن چکے ہیں اس کے بعد آپ کو یقین آ جائے گا کہ آپ اپنی زندگی کو سوچ کے ذریعے بگاڑنا سنا رہے ہیں۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہمارا سوچ پر کوئی اختیار نہیں ہے۔ ہمارے خیالات اور احساسات قدرتی طور پر خود کار نظام کے ذریعے پیدا ہوتے ہیں لہذا اس طرح کا یقین رکھنے والے لوگ اپنی زندگی میں کسی نمایاں تبدیلیاں نہیں لائے۔ وہ ایک ایسی کشتی پر سوار ہیں جو اپنی کھجور کے ساتھ چلتی رہی ہے جبکہ انسان تمام مخلوقات میں سے اپنی اپنی کھجور پر سوار ہونا چاہتی ہے، لیکن انسانی سوچ میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنے پر عمل اختیار حاصل نہیں کر سکتا اگر لوگ اپنی اس صلاحیت کو بھول جاتے ہیں اور مساک کا فکاہ ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ماضی میں اپنی مادی سوچ کی اہمیت سے بے خبر ہوں اور اس کی اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں نہیں لائے لیکن آپ آپ کو علم ہو چکا ہے کہ آپ سب کچھ لکھ رہے ہیں ماضی کی یادیں گناہ ہے۔ انسان کے ذہن کے بارے میں حالات و صحت، مال و دولت اور لوگوں کے بارے میں احساسات اور یقین کامل رکھے۔ اس طرح آپ دنیا کی ہر چیز حاصل کر لیں گے۔ آپ کو پہلے مادی سوچ کا انتخاب کرنا ہوگا۔ انسان اور دوسری مخلوقات اس اہم لائق ہے کہ انسان کی ایک سوچ کا انتخاب کر کے خود پر مادی کر سکتا ہے جس سے زندگی بدل ہو جاتی ہے۔

ایک ذات دشمن لکھن زندگی میں انتخاب کوئی چیز نہیں لیتی۔ ہر چیز کے پیچھے سوچ کا اثر ہوتا ہے لیکن دانستہ طور پر ہم اسے استعمال ہی نہیں کرتے۔ سوچ کے اس قانون کو صرف

دو لوگ سمجھتے ہیں جو مسلسل کوشش کرتے ہیں اور اس کی ضرورت محسوس کرتے ہیں جو محسوس جس مقام پر بھی پہنچا ہے وہ سوچ کو استعمال کر کے ہی پہنچا ہے جو خیال اس نے مستقل اپنا رکھا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین، مقاصد، کامیابی یا ناکامی، ذہنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے لیکن یہ سوچ کا قانون ان لوگوں کے لیے صحیح ہے جو اپنے ہمنامی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور پھر حادی سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش کرتے رہتے ہیں۔

حادی سوچ کسی بھی تبدیلی کے لیے اہم کلید ہے جس کے ذریعے صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے۔ یہ کلید صرف اس شخص کو ملتی ہے جس کو تلاش کرنے کی شہیہ خواہش رکھتا ہے اور اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کی ذمہ داری قبول کرتا ہے۔

نوٹ: سوچ کی بنیاد کے بارے میں کتاب کے دوسرے حصہ میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

اس کی چیز کو حاصل کرنے کے لیے حادی سوچ بنیادی کلید ہے

باب (3)

احساس

Feeling

انسان بنیادی طور پر محسوسات کی مخلوق ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو محسوس کرنا شروع کرتا ہے مثلاً بھوک محسوس کرتا ہے، پیاس محسوس کرتا ہے، گرمی محسوس کرتا ہے، ٹھنڈک محسوس کرتا ہے، ڈاکا ڈھاری محسوس کرتا ہے، جب تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اچھا یا برا محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہاں تک کہ حالات تک جاتے ہیں جن میں محسوسات تبدیل ہوتے ہیں جیسے آپ کو گرمی محسوس کرتے ہیں۔ آرام محسوس کرتے ہیں، گرمی یا ٹھنڈک محسوس کرتے ہیں۔ زندگی کے ادا کردہ تمام محسوسات میں ہی گزارتے ہیں۔ اللہ نے انسان کے فطری محسوسات ڈال دیے ہیں۔

تمام احساسات ہیں کیا؟ جوش ایک احساس ہے، ہمت ایک احساس ہے، سکون ایک احساس ہے، غمی ایک احساس ہے، کامیابی ایک احساس ہے، یقین ایک احساس ہے، مراقبہ ایک احساس ہے، فکر گزاری ایک احساس ہے ان کے برعکس ناکامی ایک احساس ہے، آہ بھرنا ایک احساس ہے، دم بھرتا ایک احساس ہے، سسکیاں لینا ایک احساس ہے، بے ہمتی ایک احساس ہے، غمی ایک احساس ہے، ناامی ایک احساس ہے اور اداسی ایک احساس ہے۔

ایک راکٹ کو زمین سے خلا میں جانے یا ہوائی جہاز کو اڑان کے لیے بہت طاقت درکار ہوتی ہے۔ اگر ان میں موجود ایندھن صاف نہ ہوگا۔ واصل ایندھن ہی ان میں جان ڈالتا ہے ورنہ یہ

مردہ ہوتے ہیں۔ اسی طرح انسان کی حادی سوچ ایک راکٹ یا جہاز ہے اور اس کے احساسات ایندھن ہوتے ہیں جو مطلوب نتائج پیدا کرنے کے لیے مدد کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں اسٹیج پر تقریر نہیں کر سکتا اور اس کے ساتھ ہی یہ محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں یا میں اپنے ہاں سے بات نہیں کر سکتا اور ساتھ محسوس بھی کرنا شروع کر دیتے ہیں تو واقعی ہی آپ نہیں کر سکیں گے۔ جیسا آپ محسوس کرتے ہیں ویسے ہی آپ کو نتائج حاصل ہوں گے۔ زندگی میں کوئی بھی کام کرنے کے لیے صرف احساسات ہی بنیادی کنگھی ہوتے ہیں۔

پس آپ جو کچھ بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ صرف اور صرف اچھا محسوس کر کے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ زندگی میں حالات کو تبدیل کرنے کے لیے جگہ و بدل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اور صرف اچھا محسوس کرنے کی ضرورت ہے جبکہ لوگ انہیں نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر جب آپ کہتے ہیں کہ میرے پاس اپنا مکان ہوگا تو میں خوشی محسوس کر دوں گا۔ جب میرے پاس دولت ہوگی تو میں اچھا محسوس کر دوں گا۔ جب مجھے کاروبار میں منافع ہوگا تو اچھا محسوس کر دوں گا۔ جب مجھے ملازمت ملے گی تو میں اچھا محسوس کر دوں گا۔ لیکن قانون کشش یہ ہے کہ اگر آپ پہلے اچھا محسوس کرتے ہیں تو مکان، دولت، منافع اور ملازمت حاصل کرنا باقی ماندہ محسوسات کے بغیر ناممکن ہے۔

کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔

☆ جب احساسات طاقتور ہوں گے چاہے یہ اچھے ہوں یا برے تو اسی طرح کی کشش میں شدت پیدا ہو جائے گی۔

☆ جب احساسات کمزور ہوں گے تو کشش بھی کمزور ہو جائے گی۔

☆ اگر برے احساسات ہوں گے تو بری چیزوں کو اپنی طرف کشش کریں گے، اس کے الٹ اگر اچھے احساسات ہوں گے تو اچھی چیزوں کو کشش کریں گے۔

☆ جب احساسات صرف اچھے ہی ہوں گے چاہے یہ کمزور ہوں یا طاقتور یہ آپ کی خواہش پوری ہونے کے لیے مواقع پیدا کر دیں گے۔

☆ طاقتور اچھے احساسات خواہش کو تیزی سے اپنی جانب کشش کرتے ہیں جبکہ کمزور اچھے احساسات کشش کی رفتار کو کم کر دیں گے۔

☆ جب احساسات برے ہوں گے چاہے طاقتور یا کمزور ہوں یہ آپ کی خواہش کے حصول میں ہمیشہ رکاوٹ ہی پیدا کر رہا ہے۔

میں اس بات کو زیادہ اہمیت دیتا ہوں کہ آپ ہر وقت اس چیز پر توجہ دیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں؟ اور دوسرا کچھ بھی نہ محسوس کرنے سے اچھا محسوس کرنا بہتر ہے اور ہمیشہ اچھا ہی محسوس کرنے کی کوشش کیا کریں۔ احساسات میں بھڑکی کا مطلب ہے کہ آپ اپنی خواہش کی طرف قدم بڑھا رہے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ صرف اچھے احساسات ہی خواہشات کی تکمیل کی کنگھی ہیں۔

دراصل آپ کے احساسات ہی ایک ایسا پیمانہ ہیں جو اس بات کا اشارہ دیتے ہیں کہ آپ اس لمحہ میں کیا سوچ رہے ہیں، اپنی مطلوبہ خواہش پر فوکس کر رہے ہیں یا اس سے غافل ہیں۔ اس طرح یہ احساسات ہر لمحہ آپ کی رہنمائی کرتے ہیں کہ آپ مطلوبہ خواہش کی جانب ہی جا رہے ہیں یا نہیں۔

نوٹ: اپنی مرضی سے اس احساسات کو استعمال کرنا سیکھنا ہوگا جس کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصہ میں عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔

جو کچھ بھی آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کو محسوسات کے ساتھ جوڑیں

باب (4)

چاہت

Love

چاہت Love کے معنی ہیں، مگن، محبت، پیار کا عقلی و عاطفی جذبہ اور احساس Feeling ہوتا ہے۔ چاہت میں احساس نہ ہوتا ہے بالکل بے معنی ہو جاتی ہے۔ چاہت اور مگن کا احساس دنیا میں عقیم ترین طاقت ہے۔ یہ طاقت آپ کے اچھے جذبات اور احساسات کے ذریعے ظہور پذیر ہوتی ہے لہذا اپنی پسندیدہ چیزوں کو اپنی طرف کشش کرنے کے لیے اسی طاقت سے کام لینا ہوگا۔ وہ یہ پیسہ آپ کو چاہتا ہے مگر آپ کا دل دھڑکتا رہتا ہے آخری آپ کو ملنے کے لیے جہنم و آسمان کی قربانی دے گا۔ سبالی آپ کے قدم چومنے کے لیے تیار کرکڑی ہے، دنیا کی وہ تمام چیزیں جن کو آپ پسند کرتے ہیں، آپ کی طرف بڑھنے کے لیے سب تائب اور سب قرار ہیں لیکن ان کو حاصل کرنے کے لیے آپ میں چاہت اور مگن کی کمی ہوتی ہے جس میں شدت پیدا کرنا ہوگی جو صرف اور صرف اچھا محسوس کرے ہی پیدا کر سکتے ہیں۔

چاہت اور مگن کی مثال عمران خاں کرکڑی ہے جس کی والدہ شوکت خانم یکسر سے فوت ہو گئیں، اس واقعہ نے عمران خان کو بہت متاثر کیا اور اس نے یکسر کے سرایسوں کے طلاق کے لیے ہسپتال جانے کا فیصلہ کر لیا جبکہ اس پابیکٹ کے لیے اس کے پاس سربایہ بھی نہیں تھا۔ 1989 میں اٹلی یا اٹھ پاکستان کے درمیان کرکٹ کھیلے جو قدرتی اسٹیڈیم 11 اور میں منعقد ہوا تھا اس دوران ہسپتال کی قیصر کے لیے پوری قوم سے چندے کے لیے اٹلی کی اور اس نے 29,02,600 روپے جمع کر لیے۔ اس کے بعد پاکستان کے 27 بڑے شہروں میں پچھے جمع کرنے کی بھرپور مہم شروع کر دی جس میں لوگوں نے نہ صرف نقدی دلی بلکہ عورتوں نے چٹری اور قیمتی سلیمان بھی اس کی نظر کر دیا۔ اس کے علاوہ پوری دنیا میں 50 کاسیاب بھی

مِرْچُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

جلائی تھیں۔ اس طرح کل 6,77,00,000 روپے جمع ہو گئے تھے۔ 1991 میں اس ہسپتال کی بنیادی رکھی گئی تھی اور 1994 میں عام ریاضوں کے لیے اس کے دروازے کھول دیے گئے تھے۔ آج پاکستان میں سب بڑا کینسر کے علاج کا ہسپتال اور ریسرچ سنٹر ہے اور اس کی لاہور اور کراچی میں برانچیں ہیں زندگی میں کوئی بھی مقصد حاصل کرنے کے لیے اس طرح کی جاہت انجانی ضروری ہے۔

قانون کش Law of Attraction کے مطابق آپ جس چیز سے پیار کرتے ہیں اور چاہتے ہیں وہ آپ حاصل کر سکتے ہیں لیکن اس کے لیے آپ کو جذبہ چاہت کے ساتھ سرشار ہونا پڑیگا۔ باہر سے کچھ بھی رونما نہیں ہوتا جو کچھ بھی نہیں ملتا ہے وہ اندر سے ہی باہر کی طرف آتا ہے۔ جب آپ کوئی حقیقی کام کرنا چاہتے ہیں، کچھ بننا چاہتے ہیں یا کبھی جانا چاہتے، کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو فقط چاہت کی بدولت ہی آپ یہ سب کچھ کر سکتے ہیں بلکہ ہر چیز کے حصول کا دھارہ احساس چاہت پر منحصر ہے۔

یہ چاہت ہے کہاں؟ یہ پوری کائنات کا احاطہ کیے ہوئے ہے اور آپ کے اپنے من کے اندر موجود ہوتی ہے۔ جب اس پر شدید طاقت کا احساس ہو جاتا ہے تو آپ عظیم ترین اعتبار پر جس میں حاصل کر لیتے ہیں وہ کچھ ہے جس میں آپ کو حاصل نہیں مل سکتا ہے۔ حاصل چاہت انسانی طاقتوں اور ترین قوت کے اندر حوس کی بات ہے کہ یہی دولت ہے جس کے بارے میں انسان بے خبر رہتا ہے۔ ہم صرف شدید چاہت کے ذریعے ہی دنیا کی ہر شے کو ہر چیز کو اپنی جاہ کشش کر سکتے ہیں۔

چاہت ایک ایسی لکھی ہے جس کے لیے کچھ بھی ناممکن نہیں ہے موجودہ حالات کو بدلنے کے لیے ان کے خلاف آپ کو جنگ اور جدوجہد کرنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ صرف اور صرف اپنے مقصد سے شدید پیار کرنا ہوگا اس کے بعد اپنی خوش فہمی کے راستے میں آنے والی تمام رکاوٹوں کو فراموشی کی طرح فسخ کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور پھر آپ کے سامنے کوئی حراست برقرار نہیں رہ سکے گی۔ آپ جس چیز کی بھی تمنا کریں گے، وہ حاصل کرنا آپ کے لیے ہاتھ آسان ہو جائیگا۔ آپ جیسے بھی حالات سے دوچار ہوں گی چاہت آپ کو درست سمت پر گامزن کر دیتی ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے چاہت زبردست تحریک دیتی ہے

باب (5)

یقین

Belief

یقین خود اپنے دوسروں اور دنیا کے بارے میں رائے، اہمیت یا قدر و قیمت کی ایک سوچ ہوتی ہے جس کے ساتھ احساسات Feelings منسلک ہوتے ہیں۔ یقین میں منطقی زندگی کے تجربات پر مبنی درست اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی چیز کے یقینی ہونے کے حلقے احساسات ہوتے ہیں۔ جب کوئی فرد چاہتا ہے کہ کچھ بڑے اندر خود اعتمادی ہو تو یہ اس کی بدولت ہے۔ جب یہ جملہ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات مثبت جوش، ہمت اور دلولہ پیدا ہو جائیں تو یہ طاقتور یقین ہے البتہ احساسات کے بدلے کو دہرانا صرف ایک خیال ہی ہے جبکہ اس کے ساتھ احساسات شامل کرنے سے ایک طاقتور یقین جانا ہے۔

دلیلہ رابرڈ پرڈن خان 1942 میں فیصل آباد میں پیدا ہوا اور اس نے فزکس اکیڈمی آف کاکول سے گریجویٹ کیا اور فوج میں ملازمت اختیار کر لی اور 1974 میں آمری کی سروس سے ریٹائر ہو گیا۔ 1965 کی جنگ میں اس کی ڈیوٹی دن کچھ بارڈر پر تھی اور ایک مرحلہ فطلی سے دشمن کے علاقہ میں چلا گیا۔ اب یہاں سے واپس نہیں لوٹ سکا تھا کیونکہ اگر دشمن کی نظر پڑ جائے تو وہ جیٹا اس کو ہلاک کر دے گا۔ اس نے اپنے حواس کو قائم رکھتے ہوئے سوچا کہ دشمن سے فٹ کر کیسے واپس ہا سکتا ہے؟ تو اس کو ایک آئیڈیا آیا کہ میں دشمن کو ظاہر کیا ہوں کہ ہماری فوج اس علاقے پر قابض ہو چکی ہے۔ وہ جلدی سے دشمن سے قریبی مورچے میں گیا اور امداد اور یقین کے ساتھ ان سپاہیوں کو

نظم دیا کہ جھیلار پھینک دیں ورنہ میں گولی مار دوں گا۔ ہماری فوج اس علاقے پر قبضہ کر چکی ہے۔ اس طرح ان سپاہیوں کو گرفتار کر کے پاکستان لے آیا اور خود کو بھی بچالیا۔

اس شخص کو دو دفعہ ستارہ جرأت مل چکا ہے، ایک کامیاب businessman ہے۔ چانچ مرتبہ MNA کا الیکشن جیت چکا ہے۔ دو مرتبہ فیڈرل مشنر رہ چکا ہے۔ اس کی تمام کامیابیوں کے پیچھے اس کا یقین کامل تھا۔ اس طرح ہم بھی اگر کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے 100% یقین کر لیں تو یہ حاصل کر سکتے ہیں۔

نوٹ: یقین کی تشکیل نو اور پختگی کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصہ میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے چاہت اور یقین جوش اور ولولہ میں لگی کرنا اضافہ کر دیتے ہیں۔

باب (6)

شکرگزاری

Gratitude

جو چیز تم نے مانگی ہر چیز تمہیں دی، اللہ کی نعمتیں شمار کرنے لگو تو پھر نہیں کر سکتے چ تو یہ کہ انسان (شعرا ہے 34:14) (القرآن)

اپنی انجانی فتنہ چوروں کو حفاظت میں رکھنے کے لیے ہم ایک کھانک لاکر استعمال کرتے ہیں۔ بنگ لاکر ایک جہت مضبوط لوبہ کی الماری ہوتی ہے جس میں کئی چھوٹے خانے بنے ہوتے ہیں جن کو کھولنے کے لیے علیحدہ علیحدہ چابیاں استعمال ہوتی ہیں۔ بنگ ایک چابی اپنے کھانک کو دے دیتا ہے اور اس لاکر کو کھولنے کے لیے ایک ماسٹر چابی ہوتی ہے جو الماری کے تمام لاکر کو ایک ہی جگہ سے، یہ چابی بنگ اپنے پاس ہی رکھتا ہے۔ جب کھانک لاکر کھولنے کے لیے آتا ہے تو پہلے بنگ آفیسر اس ماسٹر چابی کو لگا تا ہے پھر کھانک اس کو کھول سکتا ہے۔ اسی طرح چاہت، حادوی، سوچ، یقین کامل اور اچھے احساسات کو استعمال کرنے کے لیے شکرگزاری بھی ماسٹر چابی کی حیثیت رکھتی ہے۔

شکرگزاری کے معنی ممنون، احسان مند، مہربانی، عاجزی اور انکساری ہیں۔ روزمرہ معمولات زندگی میں سے آپ کو مثال دیتا ہوں جب ایک فرد کسی دوسرے شخص کا کوئی غیر معمولی کام سرانجام دیتا ہے تو پہلے والا فرد اس کے لیے یہ لفظ "شکریہ" استعمال کرتا ہے۔ یہ لفظ سننے ہی کام

سزا تمام دینے والے شخص کے ذہن میں انتہائی خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں اور وہ بہت اچھا محسوس کرتا ہے اور مزید خدمات کے لیے خود کو تیار کر لیتا ہے۔

یہ بات بھی ذہن نشین کر لیں کہ ہر شخص اچھا ہی محسوس کرتا ہے۔ یہ خوشگوار احساسات دلوں کے درمیان تعلقات کو مضبوط بنانے کے لیے ایک بہت قیمتی چیز کہہ سکتے ہیں جس شخص کا شکر یہ ادا کیا جاتا ہے وہ جوش و خروش کے ساتھ مدد کرے گا۔ موقع کی مناسبت سے اگر یہ لفظ ”شکر“ بار بار استعمال کیا جائے تو اس کے حیران کن نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ”شکر“ یہ تعلقات استوار کرنے کے لیے کبھی کا کام کرتا ہے۔ زیادہ تر لوگ اس کبھی کے بارے میں سمجھتے ہی نہیں ہیں کہ اس کو کب اور کیسے استعمال کرنا ہے۔

شکرگزاری کا مکمل دو چیزوں کے درمیان تعلق بنانے کے لیے بل کی حیثیت رکھتا ہے جبکہ شکر یہ کہنے کے لیے آپ کی ایک پائی بھی خرچ نہیں ہوتی اور آپ میں تعلقات کس قدر مضبوط بن جاسکتے ہیں۔ اسی طرح اگر ہم اللہ سے رابطہ ہم کو بھی اور مضبوط تعلق بنائیں جو ہماری خواہشات کی تکمیل کا سرچشمہ ہے تو ہماری زندگی میں جو کچھ چاہیں گے اس کا ملنا شروع ہو جائے گا۔ ایک کہہ کر کے اس بات پر غور کریں کہ اس کائنات میں موجود تمام کھانوں کو کون چلا رہا ہے مثلاً سورج، چاند، ستارے، سیارے، زمین کی گردش، انسان کا مرنا، جینا، نباتات، معدنیات، مختلف مخلوقات فرشتے ہمارے ارد گرد موجود ہیں جو کچھ کیجئے ایک وقت کا فرما ہے۔ یہ قوت ہے کیا؟ ہم اسے ”اللہ“ کہتے ہیں۔ واصل ہماری ہر خواہش کی تکمیل یہی قوت کرتی ہے۔

سب سے اولین قدم اس قوت کی موجودگی کے بارے میں جاننا، سمجھنا، یقین اور احساس پیدا کرنا لازمی ہے اور دوسرا اپنی ہر سی خالق، مصلحت، وسائل اور وقت استعمال کر کے اپنے مالک کی رضا حاصل کرنے کے لیے ہر کام کرتا، تیسرا زندگی میں اچھی صحت، کامیابی، بھجری، بھلائی اور دیرپہ جیسا کہ اسے طلب کرنا بھی ضروری ہے۔ اس (اللہ) کے بارے میں جاننے کے لیے ہمیں سو صحیح کا خاص لیول دیکر دیکھنا ہے جس میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ ہاں کوئی تو قوت موجود ہے جو کائنات کے تمام کھانوں کو چلا رہی ہے اور یہی ہر چیز میں مددگار بنتی ہے۔ اس احساس کو پیدا کرنے

کے لیے شکرگزاری بالکل آسان اور بہترین عمل ہے جس کے لیے ان تین چیزوں کو ذہن میں رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

- 1- آپ یقین کر لیں کہ کوئی قوت ہے جس نے یہ کائنات اور اس میں موجود تمام اشیا پیدا کی ہیں۔
- 2- آپ یہ بھی یقین کر لیں کہ یہی ہمارا درگاہ ہے جو آپ کو ہر چیز میں دیکھ کر سکا ہے جو بھی آپ خواہش کرتے ہیں۔
- 3- آپ صرف اور صرف اچھی شکرگزاری کے احساس کے ذریعے خود کو اس خالق کے ساتھ ہم آہنگ اور رابطے میں رکھ سکتے ہیں۔

اگر یاد رکھو تم مجھے اور میں یاد رکھوں گا تمہیں، میری شکرگزاری کرتا اور تم شکر ہی نہ کرتا (انقرآن 2: 152)

مرچو

اس دنیا میں ہم نے اپنا وجود جو شکرگزاری کا ایک بہت بڑا ثمر ہے جس میں ہمیں کئی شکرگزاری کو اپنی زندگی میں شہود بنانے کے لیے تیار ہی نہیں ہوتے ہیں۔ اللہ جب ہمیں کوئی نعمت عطا کرتا ہے تو ہم شکرگزاری نہ کر کے اپنے اور اس کے درمیان رابطہ کو متقطع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ہم مزید نعمتوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ شکرگزاری کو کب تو مطلق کے انتہائی قریب ہوتے ہیں ان لوگوں کی نسبت جو کبھی بھی اعجاب و شکر نہیں کرتے۔ کوئی بھی اچھی چیز وصول کرنے کے بعد جس قدر شکرگزاری کے ساتھ اس کی طرف رجوع کرے گی اس قدر زیادہ اور اتنی ہی تیزی سے مزید اچھی چیزیں ہمیں ملیں گی اور ہمارا رابطہ بھی مضبوط ہوگا۔ سادہ الفاظ میں شکرگزاری کا وقتی رویہ اس مخزن سے انتہائی قریب تر لے آتا ہے جہاں سے تمام نعمتیں آپ کو حاصل ہوتی ہیں۔

ساقی کو تم کے لیے ان کی ہستی کے دائیں اور بائیں جانب پہل وار باغ تھے۔ اللہ نے کہا کہ خوب ذہن میں نہ جو میں نے تمہیں رزق عطا کیا ہے اور شکر بجالا دیا ہے تب کا جو بہت رنج

اور جیسے والا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد ان لوگوں نے شرک گزاری سے منہ موڑ لیا۔ اس ناشہری کی وجہ سے اللہ نے بندوں کو دینے والا سیلاب بھیجا اور ان ہاتھوں کو کھل طور پر تہلیل کر دیا ایسے ہاتھوں میں جن میں پھل کھتے تو کھتے لیکن کڑے اور کھیلے اس کے علاوہ ان میں جھاؤ (ایک ایسا پودا جو دریاؤں کے کنارے اگتا ہے) اور تیری کی جھانپیاں پیدا ہوئی، یہ سب کچھ کھن ان کی ناشہری کی وجہ سے ہوا ہے۔ (سورہ صافات: ۷۴)

اگر آپ کہ شرک گزاری کرتے ہیں تو آپ کی زندگی میں کسی نعمتیں دستیاب ہوں گی اور اس کے برعکس اگر آپ ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز کے لیے بھی شکر ادا کرتے رہے ہیں، میرا مطلب ہے زیادہ سے زیادہ شکر کرتے ہیں تو اسی رفتار سے آپ کی زندگی میں نعمتیں آئیں گی۔ شرک گزاری کا انکار آپ کی زندگی میں سے حق، وقار اور برے حالات کو بھی تبدیل کر کے دکھاتا ہے جبکہ چیزوں کے حصول میں کمی گناہ اضافی بھی کر دیتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ شرک گزاری کا عمل آپ کو فرسودہ، حق اور لٹلا سوچ کا نگار ہونے سے محفوظ رکھتا ہے اور آپ نے والے کی طرف آپ کو توجہ دے رکھا ہے۔ اگر آپ کی یہ سوچ ہو کہ اللہ کی طرف سے کسی چیز کا عطا ہونا ممکن ہے تو یہ ممکن ہی نہیں ہے۔ فقیر شرک گزاری آپ کی کبھی کو بہتر بنا سکتی ہے اور اس سوچ کو بھی روکتی ہے کہ خالق کے ہاں کئی چیز کی کمی نہیں ہے۔

درحقیقت شرک گزاری ایک جامع اور عالمگیر قانون ہے اور آپ اس قانون پر عمل درآمد کر کے ہی اپنی زندگی میں مطلوب نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ قدرتی امر ہے عمل اور رد عمل ہمیشہ برابر ہوتا ہے۔ آپ کے ذہن میں پورا درکار کے لیے پیدا ہونے والا اظہار تشکر "ایک احساس" کا اظہار ہے۔ یہ احساس اس مقام تک پہنچنے کے لیے کام نہیں ہو سکتا جس کے لیے آپ نے خارج کیا ہوتا ہے یعنی "رب"۔ پھر اس کا آپ کی طرف فوری رد عمل کرنا بھی لازم ہے کیونکہ یہی آفاقی قانون ہے۔ اگر آپ کا اظہار تشکر قوی اور مسلسل ہے تو رب کا رد عمل بھی مسلسل ہوگا اور آپ کی خواہشیں کردہ چیزیں ہمیشہ آپ کی طرف لگتا رہتی رہیں گی۔

یاد رکھیں شرک گزاری ذہن مسلسل بہترین نعمتیں حاصل کرتا ہے اس کے ساتھ ساتھ پختہ ایمان بھی تشکر سے جنم لیتا ہے، شرک گزاری مسلسل اچھی چیزوں کی امید کرتا ہے اور یہی امید اس کا

یقین کامل بن جاتی ہے۔ ایسا ہر فرد جس میں احساس شرک گزاری نہ ہو وہ زندگی میں ایمان کو زیادہ عرصہ تک برقرار نہیں رکھ سکتا۔ یقین کامل کے بغیر نہ آپ کا سیلاب ہو سکتے ہیں اور نہ ہی آپ دولت حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ سمجھنا بھی اچھا ہی آسان ہے کہ کم دولت کے عزیزوں کے جس قدر قریب رہیں گے انکا ہی زیادہ دولت ہم حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ کی یہ خواہش ہے کہ ہر اچھی چیز آپ کو حاصل ہو جائے تو اس کے لیے شرک گزاری ہونے کی عادت کو خود میں پختہ کرنا لازم ہے اور یہ شرک گزاری کا عمل مسلسل جاری و ساری بھی رہنا چاہیے۔

صحیح شرک گزاری کا عمل ایک مہارت ہے جو صرف وہ شخص سیکھ سکتا ہے جو سیکھنے کی شدید خواہش رکھتا اور جی کھن رکھتا ہو جس کی زندگی کا مقصد اولین سکون، اطمینان، زندگی میں کامیابیاں اور دولت حاصل کرنا ہو۔ دراصل اس کی شدید خواہش چاہت اور کھن ہی اس کو شرک گزاری کرنا سکھاتی ہے جب وہ اس قانون کو سیکھنے کے عمل میں سے گزرتا ہے تو لطف اندوز ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ سرور، سکون اور لطف کا احساس اس کی عادت بن جاتا ہے اور یہ شرک گزاری اس کی نفس میں رچ بس جاتی ہے اور اس کی زندگی میں اس کے فائدے دیکھا ہوا شروع ہوتے ہیں۔

نوٹ: شرک گزاری کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصے میں طریقے بتائے گئے ہیں۔

شرک گزاری اس بخون کے بالکل قریب لے آتی ہے، جہاں سے تمام چیزیں ملتی ہوتی ہیں

صرف یہ لمحہ

ایک ایک لمحہ گزار کر انسان کی زندگی کے دن، مہینے اور سال بیت جاتے ہیں اور پھر زندگانی ختم ہو جاتی ہے لیکن وہ نہیں جانتا کہ صرف اس لمحہ کو ہی اپنی مرضی سے استعمال کر کے اس جہان اور آخرت میں کامیابیاں حاصل کر سکتا ہے۔
اس لمحہ کو آپ تین طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔

- 1- ماضی کی یادوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جو بے چاندہ برتن کی طرح ہوتی ہیں جس کی کوئی تہ نہیں ہوتی اور آپ ماضی کے بارے میں جتنا زیادہ سوچتے ہیں اتنا ہی اس کی گہرائیوں میں بہتے چلے جائیں گے جبکہ اس ماضی کے بھی وہ پہلو ہوتے ہیں۔
(a) ماضی کی بری یادوں مثلاً افسوس، مایوسی، دکھ، غم، ناکامیوں اور دوسروں کے بارے میں سوچتے ہیں تو خود میں برے احساسات پیدا آئیں گے اس لمحہ کو یہ بیان کن کر سکتے ہیں کہ اس لمحہ میں میں نے کون سا عمل کیا جو مجھے بگاڑ رہا ہے۔
(b) ماضی کی خوشیوں اور یادوں کے بارے میں سوچتے ہیں تو صرف اس لمحہ کو خوشگوار بنادیتے ہیں۔

- 2- ہانگی کچھ نہ سوچ کر اس لمحہ کو ضائع کر رہے ہیں۔

- 3- اپنی خواہشات اور مقاصد کو حاصل کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اس لمحہ کو خوشگوار بنانے کے ساتھ ساتھ مستقبل کو بھی سنوار رہے ہیں۔

نوٹ: اس لمحہ کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتاب میں اس کی چار بار بحار کی گئی ہے، ہر مرحلہ مختلف انداز میں لکھا گیا ہے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سمجھیں، محال میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامات کو پہچانیں، سمجھیں اور مان پر عمل کریں۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

حصہ دوم

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما اور استعمال

- ☆ سوچ کی بناوٹ
- ☆ احساس کی بناوٹ
- ☆ چاہت کی بناوٹ
- ☆ یقین کی بناوٹ
- ☆ عملی شکرگزاری

باب (7)

سوچ کی بناوٹ

Structure of thinking

"انسان کی زندگی وہی ہے جو اس کے خیالات ہیں" - ارسل

مرچو

معاشرے کے فلسفہ و دین و رسوم کے نظریہ کے مطابق جب کوئی بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کا ذہن سوچ سے بالکل خالی ہوتا ہے۔ یعنی اس کا ذہن بالکل کور ہے۔ کائنات کی مانند ہوتا ہے۔ بچہ وہ اپنے ماحول سے محسوس (دیکھنا، سنا، چمکنا، چھونا اور سونگنا) کے ذریعے تمام معلومات کو ذہن میں محفوظ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ نومولود کی مرتبہ جب آنکھیں کھولتا ہے تو اپنے ارد گرد مختلف اشیاء دیکھتا ہے ان چیزوں کی تصاویر اپنے ذہن میں محفوظ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ پھر مختلف آوازیں سنتا ہے اور غور کرتا ہے کہ کس چیز کو کس نام سے پکارا جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ ان کو بھی ذہن نشین کرنا شروع کر دیتا ہے۔

مثال کے طور پر بچہ ایک سفید بیضوی چیز کو دیکھتا ہے اس کی تصویر کو ذہن میں تشکیل کر لیتا ہے۔ اس کی والدہ اس چیز کو اٹھارے کے نام سے پکارتی ہے اور بچہ یہ آواز سن کر ذہن میں اس نام کو بھی محفوظ کر لیتا ہے۔ جب بچہ اٹھارہ کھاتا ہے اور اس کے ڈانڈ کو محسوس کرتا ہے اور اس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ اٹھارے کے ساتھ اس "لطف" کو بھی ذہن میں محفوظ کر لیتا ہے۔

اسی طرح ایک شخص باغ جناح میں سیر کرنے جاتا ہے۔ بلند اور خوبصورت درخت دیکھتا ہے، ان درختوں پر بیٹھے ہوئے مختلف پرندوں کی آوازیں سنتا ہے، اپنے دوست کی آواز سنتا ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر

پہل دیکتا ہے، اپنے پسندیدہ پہل توڑتا ہے، سوگتا ہے اور اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوتا ہے خوشی اور سکون محسوس کرتا ہے۔ اس منہر کی تصویریں، پردوں اور دوست کی آوازیں، پہل کی خوشبو ذہن میں محفوظ کرنے کے ساتھ ساتھ خوشی اور سکون کے احساسات کو بھی محفوظ کر لیتا ہے۔

ان دونوں مثالوں میں حیات senses کو پانچ مختلف طریقوں سے استعمال کیا گیا

ہے۔

1۔ بچے نے اڑنے کے بارے میں ایک شخص نے باغ جناح کی ہیر کے بارے میں معلومات کو حاصل کرنے کے لیے اپنی حیات کو پہلے بردنی طور پر استعمال کیا ہے۔

2۔ ان تمام معلومات کو دوسرے کو بتانے کے لیے اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ذہن میں انہی حیات کو اندرونی طور پر استعمال کیا ہے۔

3۔ اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ان حیات کو اسی ترتیب سے استعمال کیا کہ جس

ترتیب سے پہلے مرتب کیا تھا

ہے اس صورت حال کو کل سانس کے لیے ایک ہی sense کو استعمال کیا گیا ہے۔

(a) جب ہم کسی چیز کو دیکھتے ہیں تو روشنی یا تیارک، واضح یا غیر واضح، شفاف یا دھندلا، قریب یا دور، رنگ دار یا بی رنگ اینڈ وائٹ وغیرہ، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(b) جب ہم کسی آواز کو سنتے ہیں تو اس کو سریلی یا بے سری، لگاتار یا رک رک کر، واضح یا غیر واضح اور بلند یا آہستہ وغیرہ، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(c) جب ہم کسی چیز کو چھو کر محسوس کیا، ٹھکرواری یا ٹھک، سخت یا نرم وغیرہ محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(d) جب ہم کسی چیز کو چمک کر خوش ڈانڈے یا بد ڈانڈے کڑوا یا چٹھا، لیکن یا بے ڈانڈے وغیرہ محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(e) جب ہم کسی چیز کو سونگہ کر بدبو یا خوشبو، تیز یا ہلکی محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

eta ان مختلف انداز کے ملاپ سے سوچ بنتی ہے اور ان کو قوتی نعوش بھی کہتے ہیں۔ اگر ان کو تبدیل کر دیا جائے تو ہمارے احساسات بھی بدل جاتے ہیں۔ جبکہ ان نعوش کو تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور یہی عیاں تمام مراحل مقصد ہے۔ سوچ کی عادت اور اس کے اثرات کو سمجھنے کے

مشق نمبر 1

1۔ ہم تمام نعوش کو یاد کر لیں اور ان کی حیات کو پہلے سے یاد کر لیں اور ہر اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اب اس مشق میں ہم دیکھتے ہیں کہ یہ مختلف انداز ہم پر کس طرح اثرات مرتب کرتے ہیں؟

خاصی سے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً خوبصورت جگہ کی سیر کرنا، امتحان پاس کرنا، شادی کا موقع، ملازمت ملنا، سانس ملنا وغیرہ۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہو چکا ہو۔

نام: کونسا خوشگوار واقعہ منتخب کیا ہے؟

آپ: جب مجھے ملازمت ملی تھی تو میں بہت خوش تھا۔

سائنم: آنکھیں بند کر لیں۔ اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، ہو سکتا ہے کہ ملازمت کا خط وصول کرتے ہوئے یا فون پر کسی نے اطلاع دی ہو یا کسی کی مبارک باد کے الفاظ ان کو خوش ہونے لگیں۔ خاص طور اس منہر کو ذہن میں لائیں جب آپ خوش محسوس کر رہے تھے۔

عاصم: جی ہاں میں اس منظر کو دیکھ رہا ہوں۔

صالح: یاد رہے اس منظر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں، اب اس منظر کو دیکھتے ہوئے میرے ہاتھ سوالوں کے جواب دیں گے۔ کیا یہ انجمنیں یا ایک ایڈوائس ہے، اگر تب یاد رہے، کیا یہ واضح یا غیر واضح ہے؟ کیا یہ روشن یا اندھیرا ہے؟ کھرا ہوا ہے یا بھکا ہے، شفاف ہے یا اعتدال، بڑا یا چھوٹا ہے، اندھیا جانب یا بینا، جانب یا مین و رائن میں، آپ کی نگاہ کے بالائی سمت یا چلی سمت، نوٹ کر کے کچھ بتائیں گے۔ ہو سکتا ہے کچھ سوالوں کے جواب دینے مشکل ہوں لیکن کوئی بات نہیں ہے کیونکہ واقعات میں ہر شخص کے یہ انداز مختلف ہو سکتے ہیں۔ آپ کس انداز میں قصہ بیان رہے ہیں۔

عامم: میں اس منظر کو روشن، قریب، رنگین اور واضح دیکھ رہا ہوں۔

صالح: اب ہم اس واقعہ میں شامل آوازوں کا جائزہ لیں گے۔ اس واقعہ میں آپ کی آواز آواز ہے یا سحر میں موجود دوسرے لوگوں کی آوازیں ہو سکتی ہیں، اس واقعہ کو کائنات میں رکھتے ہوئے نوٹ کریں، یہ آواز کون سے ہیں یا بلند؟ دور ہیں یا قریب، اتفاقاً بھی ہیں یا نہ کچھ آئے والے واقعے یا سحر میں اس میں حقائق ہیں یا نہیں کر کے آئے ہیں؟

اب اس واقعہ میں آواز کی جانب سے آتی ہے دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے؟ ہو سکتا ہو کچھ سوالوں کے جواب دینے مشکل ہوں لیکن کوئی بات نہیں ہے کیونکہ ان واقعات میں ہر شخص کے لیے انداز تعلق ہو سکتے ہیں۔ آپ کس انداز میں یہ آواز سن رہے ہیں۔

عاصم: میں یہ آواز واضح دیکھتا ہوں، بلند قریب اور قلیل کے ”انداز“ میں سن رہا ہوں۔

ابھی اس مشق کو جاری رکھیں گے اس واقعہ میں اگر کوئی چیز کہانی تھی تو اس کا ذائقہ، ترش یا میٹھا، جھکین یا بے ذائقہ،

اگر کچھ سوچا تھا، خوشبو بدبو، تیز یا ہلکی،

اگر کسی چیز کو چھوا تھا تو یہ ٹھوس یا مائع، کھردرا یا ملائم، اٹھایا تھا تو بھاری یا ہلکا وغیرہ

صائم: اس واقعہ کو روشن و قریب، رنگین و واضح دیکھتے ہوئے اور اس میں شامل آؤں گا کو واضح، کاکار، بلند، قریب اور مسلسل کے اعزاء میں سنتے ہوئے، نوٹ کریں گے کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں؟، جوش ہیں یا بے جوش، جسم گرم یا سرد، سانس کی رفتار تیز ہے یا آہستہ، دل کی دھڑکن تیز ہے یا آہستہ، چست یا سست، تھکاؤ، سکون، خوشی یا غمی۔

عاصم: میں خوشی اور سکون محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب Well done

اب اس مشق کو دوسرے انداز میں کرتے ہیں، اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں جس
منظر کو آپ نے ابھی دیکھا تھا، قریب، دیکھیں، واضح دیکھا تھا اب آپ اس کو مین اس
کے الٹ دیکھیں گے۔ روشنی کی بجائے اندھیرا کرو دیں، قریب کی بجائے بہت دور کر دیں
اور واضح کی بجائے غیر واضح کر دیں۔
ہو سکتا ہے شروع میں یہ عمل کرنے میں کچھ وقت مخصوص ہو لیکن یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے،
آپ کر سکتے ہیں۔

الحمد لله رب العالمین۔۔۔۔۔ امین

عالم: اس انداز میں دیکھتے ہوئے اپنے احساسات کو نوٹ کریں
عالم: خوشی میں کی ہو گئی ہے۔

عاصم: خوشی میں کمی ہو گئی ہے۔

صائم: اسی انداز میں دیکھتے ہوئے اس واقعہ میں شامل آواز کے والیوم کو بالکل بند کر دیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں۔

مامم: اب خوشی اور سکون کے احساسات کی شدت بالکل ختم ہو گئی ہے جیسے نیوٹرل ہوتا ہے۔

اس مشق کے بعد یہ بات سامنے آتی ہے کہ جب ہم کسی واقعہ کی تصویریں کو روشن، قریب تر، رنگین، بڑی، واضح بناتے ہیں اور اس کی آوازوں کو واضح، اگلا، مسلسل سے، بلند، قریب سننے ہیں تو احساسات بڑھ جاتے ہیں۔

نوٹ: حیات کے یہ اعزاز قاری سوچ کے بنیادی اجزاء ہیں اور پھر سوچ سے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔

مشق نمبر 2

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کر کے دیکھتے ہیں۔ آپ کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کیجئے جو آپ کے لیے پریشان یا باعث ناہوا ہو مثلاً انٹرویو میں ناکامی، پاس کی ڈانٹ، فٹ، مایوسی، عدم اعتماد، شرمندگی ہوئی ہو، امتحان میں نفل ہو جانا وغیرہ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

ماہم: انٹرویو میں ناکامی ہوئی تھی جو مجھے بہت برا لگا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن لائیں اس کے بارے میں غریب سوچیں، پہلے دالی مشق کی طرح اس منظر کو ذہن میں لائیں جب آپ نے ہر محسوس کیا تھا۔ اس منظر کو اور زیادہ چمک دار، روشن بنائیں، اپنے قریب تر اور بہت بڑا کر دیں۔ نوٹ کریں کہ اس طرح کرنے سے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟

ماہم: پہلے سے بہت زیادہ ہر محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اب تصور کو بہت چھوٹا، دھندلا، غیر واضح، محسوس اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں۔

ماہم: ہر سے احساسات کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔

صائم: اب اسی واقعہ کی آواز پر عمل کر کے دیکھتے ہیں، اس منظر کو ذہن میں رکھتے ہوئے جب آپ نے بہت ہر محسوس کیا تھا، اس واقعہ میں شامل آواز پر توجہ مرکوز کریں گے یہ آواز خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں جو کچھ بھی سن یا کہہ رہے ہیں۔ انہیں پہلے سے بھی بلند تر واضح، بہت قریب سنیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

ماہم: اب میں بہت ہی ہر محسوس کر رہا ہوں۔ (اس اعجاز میں کرنے سے ہر سے احساسات میں شدت ہو جاتی ہے)

صائم: اس منظر کو سامنے رکھتے ہوئے اس میں شامل آوازوں کے بلند کی بجائے ہانکل آہستہ کر دیں، واضح کے بجائے غیر واضح کر دیں قریب کی بجائے دور کر دیں یا ان کے دالیم کو ہی بند کر دیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

ماہم: اس طرح کرنے سے ہر سے احساسات میں کمی آگئی ہے۔

صائم: اب آپ تصور کو اور آواز پر آنکھیں کام کریں گے اس کے تصور کو چھوٹا، غیر واضح، دھندلا، محسوس اور اپنے سے دور کر دیں اور اس میں شامل آوازوں کے دالیم کو ہانکل بند کر دیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

آپ: اب میں تیز تر محسوس کر رہا ہوں۔

اب تک آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ہماری سوچ کے بنیادی اجزاء احساس کے خاص اعجاز ہوتے ہیں اور پھر ہماری سوچ سے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔

مراجو

الحمد للہ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

سوج کا وائرس

Thinking Virus

آج کل وائرس Virus کی اصطلاح Term بہت عام استعمال ہو رہی ہے۔ کچھ نر استعمال کرنے والے لوگ اس سے بخاری یا آفت جیسا البتہ پہلے یہ صرف میڈیکل کے شعبہ میں استعمال کی جانے والی اصطلاح تھی۔ وائرس ایک انتہائی پارک و نظر آنے والا نقصان دہ جراثیم ہوتا ہے جو اس صلاحیت کا حامل ہوتا ہے۔ ٹیپے کے DNA میں اپنا مخصوص کوڈ درج کرتا ہے، ایسا کرنے سے متعلق غلیہ اس نئے کوڈ کے مطابق کام کرتا شروع کرتا ہے۔ اس پر کوئی بھی اپنی پانچک کارگر نہیں ہوتا اور نہ ہی اس سے یہ مرنا ہے عام طور پر خفاقی تدابیر اختیار کر کے وائرس کو Neutral کیا جاتا ہے۔

آشوب چشم ایک آنکھوں کی بیماری جو عام طور پر گرمیوں کے موسم میں ہوتی ہے، یہ وائرس انفلکشن Viral Infection ہے۔ آنکھ کیلئے یہ دھماکے فحش کرک جاتی ہے۔ اس کا ختم کرنے کے لیے کوئی دوائی تجویز نہیں کی جاتی البتہ بہت ساری خفاقی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں تاکہ مرض پر جلد سے جلد قابو پایا جاسکے۔

کچھ نرس جس حد دور کی زبردست ایجاہ ہے جس کے ذریعے ڈول کا کام گھنٹوں میں اور دس آدھوں کا کام ایک شخص سر انجام دے دیتا ہے۔ ڈیڑیوں پر نگاروں میں اس آسانی سے محفوظ کیا جاسکتا ہے زندگی کے ہر شعبے میں استعمال ہونے والی یہ اوصاف ایجاہ ہے جس کے ان محنت فاکہے ہیں۔ کچھ لوگوں نے اس کی کارکردگی کو خراب کرنے کے لیے وائرس بنا دیے ہیں جو عام طور پر انٹرنٹ، USB یا CD کے ذریعے کچھ نرس میں داخل ہوتے ہیں۔

کچھ نرس وائرس ایک مکمل اور قابل عمل پروگرام ہوتا ہے جو کچھ نرس میں ایسے کام کرنے کے لیے بنایا جاتا ہے جو آپ نہیں کرتا یا کچھ نرس میں جو جو مختلف پروگرام، فائلوں اور یادداشت برائز اعزاز ہوتا ہے۔ ان فائلوں کو حذف کر دیتا ہے، ان کی جگہ تبدیل کر دیتا ہے، یہ وائرس مسلسل خود کو

بڑھاتا چلا جاتا ہے اور کچھ نرس کے نظام کو دھم بھم کر کے رکھ دیتا ہے۔ یاد رکھیں کچھ نرس کا وائرس ختم کرنے کے لیے اپنا کچھ نرس لیا جاتا اور نہ ہی اس کے اندر گئے ہوئے پڑھ جات کو تبدیل کیا جاتا ہے بلکہ وائرس سے محفوظ رکھنے کے لیے اپنی وائرس کچھ نرس میں ڈال دیا جاتا ہے۔

اسی طرح سوج کا وائرس ایک جامع سوج ہوتی جو رکاوٹی یقین پر مبنی Limiting Belief ہوتی ہے، جس کی فرد خود تحقیق، تصدیق اور تائید کرتا ہے، اس کو درست قرار دے دیتا ہے اور اس پر عمل بھی کرتا ہے۔ بعض اوقات یہ وائرس آلودہ جملے انسان کو موت کے منہ تک بھی لے جاسکتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک نرس کو چھاتی پر کینسر ہو گیا اور جس ڈاکٹر کے پاس وہ ملازمت کرتی تھی اس نے کہا کہ تم اپنی جگہ کی بھڑی کے لیے جلد از جلد کام کا حکم کر لو کیونکہ یہ کینسر انتہائی موزی مرض ہے جس سے موت ہو جاتی ہے اور تم خوش قسمت ہوگی اگر جلد سنا زنده رہ گئی۔ یہ وائرس آلودہ ہے جس میں یہ پیغام ہے کہ تم مر جاؤ گی۔ اتفاق سے کچھ عرصہ کے بعد یہ ڈاکٹر شدید بیمار ہو گیا، اگرچہ اس کی بیماری اتنی خطرناک تھی جس طرح اس خاتون کی تھی لیکن ڈاکٹر انتہائی خوف محسوس کر رہا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو کہا کہ مجھے یقین ہے کہ میں بہت جلد مر جاؤں گا اور تم بھی میرے ساتھ خودکشی کر لیں گی کیونکہ میرے ختم ہونے کے بعد تم بھی ختم ہو جاؤ گی۔

مصدقہ ڈاکٹر جیلے جی وائرس آلودہ ہیں

شوگر جان لیوا مرض ہے اسے نظر انداز مت کریں کیونکہ اس سے اندھا پن، دل کی بیماری، گردے ٹپک ہونا، پٹے کڑور ہونا اور ذیابیطی سہل پیدا ہو جاتے ہیں۔

نئے سے موت واقع ہو جاتی ہے جبکہ 100% قابل علاج ہے

میں اسے علاج کرانچا ہوں میں ٹھیک کیوں نہیں ہو رہا۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ یہ وائرس زہد جیلے صرف مفرطوں پر مبنی ہوتے ہیں فرد خود ہی ان کی تحقیق و تائید اور تصدیق کرتا ہے اور ان کو درست قرار دے دیتا ہے اور وہ یہی محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جس طرح کچھ نرس کچھ نرس کو اپنی وائرس کے ذریعے نکال جاتا ہے اسی طرح انسان کی نئی سوج، احساس اور یقین اسے بخیر لایا جاسکتا ہے، ان کو تبدیل کرنے کے لیے اس کتاب میں ملی ٹیکنیکس شامل کی گئی ہیں۔

ایسے مالک کل مالک کے والدین پر زور ہے

امین

موجودہ نعمتوں، خوشیوں اور سرور کو ہمارے میں اپنے آپ کو پہنچا دینے کے لیے کہیں کہیں
ان نعمتوں کے مستحق اور حقدار ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کے بھی حلقہ میں کہیں کہیں محض کوئے نعمتیں،
خوشیاں اور سرور میں غلطی کا جاریہ ہیں وہ کمال قابل قدر اور قابل اہمیت محض ہے یعنی آپ خود آپ کی
زندگی میں خوشحالی اور کامیابیاں داخل ہونے کا اصرار خود کے ہمارے میں عادی سوچا رہے۔

5۔ ہمیشہ مثبت انداز میں ہی سوچئے

ہمیشہ اپنی رائے اور رویہ کا اظہار اپنی اعتدالی بنیاد سے متصادف تھا۔ مثلاً کے طور پر آپ کو ملے ہیں اور اس کو ماننے پر توجہ دینے کی بجائے خود کو دہلا اور سارے کونے کی سوچ کو اپنا بنائیں۔ ناکام نہیں ہوں گا کی بجائے کامیاب ہوں گا، اس طرح تمہارا کوئی ترک کرنے کی کوشش کی بجائے خود کو تمہارا کوئی ہے پاک اور صحت مند تصور کریں۔ آپ جس چیز سے نفرت کرتے ہیں یا جس چیز کو چاہندے ہیں یا جو چیز آپ کی زندگی میں موجود نہیں ہے اس کے متعلق سوچتے اور اس پر توجہ دینے کی بجائے اس چیز یا امر پر توجہ دیتے جو آپ چاہتے ہیں۔

دینے کی بجائے اس شخص کو اس پر ہاتھ دیکھ کر آپ چاہتے ہیں۔ آمین

6۔ بالی تعلقات کے حوالے سے روزانہ جاننا چاہیے

اپنی تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے دوسرے لوگوں میں موجود خوبیوں اور اچانچائیوں کو تلاش کیا کریں اگر آپ کسی شخص سے ناراض ہیں تو آج سے اس کی غائبی کی بجائے اس کی خوبیوں پر توجہ مرکوز کریں جو اپنی تعلقات بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔ اس طرح آپ کی زندگی میں خوشحالی اور کامیابی آپ کا مقدر رہن بن جائے گی کیونکہ بہترین ہیں اپنی تعلقات کامیابی کا ایک نیندہوتے ہیں۔

7۔ اپنی خواہش سے ہمیشہ زیادہ دیں

جب بھی آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو دوسروں کے لیے کم از کم اظہارِ ہمدردی، مدد اور معاونت کرنی چاہیے تو اس وقت کوشش کریں کہ اپنی خواہش سے بھی زیادہ دوسرے لوگوں کے لیے ہمدردی، مدد اور معاونت کریں۔ جب آپ کسی شخص کو اپنی خواہش سے کچھ زیادہ دیتے ہیں تو یہ

مثبت سوچ کیسے قائم رکھیں؟

How to maintain positive thinking

1۔ پہلے سے موجود نعمتوں کا شکر ادا کریں

تمام نعتیں جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں ان کے لیے ہر روز شکر گزاری کا عمل کریں، یہ خوشحالی اور کامیابی کے لیے راستے ہمارا کرتا ہے اور بہت سوچنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ ایک فہرست تحریر کریں مثلاً آپ کا وجود، جسم، دماغ، احساس، روح، جیسے، گھر، گاڑی، مال، واسطہ، اولاد، عزیز، دوست، علم، اور وہ تمام کام یا چیزیں جو آپ تک پہنچ حاصل کر چکے ہیں۔

2۔ اپنی سوچ کے انداز کار و زمانہ جائزہ لیں

مادرِ ندامت کا یہ جہان بھی کسی حد پر خوشحال اور کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے کثرتِ وقت میں بے پروا ہو کر اپنے بے صلاح کاموں میں مصروف رہے۔ یہی وہ وقت فرج کرتے ہیں۔ آپ یہ یقین کر کے جہان ہوں گے کہ آپ یہی کارِ بارِ وقت خلقِ بری اور فضول سوچ میں گزار دیں گے۔ ہر روز اپنی سوچ کے اعجاز کا سہارہ کریں جس کے لیے دن کے دو زمان خاص وقت مقرر کریں اور اس اعجاز کو تھیلے کرنے کے لیے ایک جامع متنوع اور رنجیدہ پروگرام بنائیں۔ پھر نمل سے کراچی سوچ کو اس طرف لے جائیں جو آپ واقعی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

3۔ ثبت اعداز کو اپنی زندگی کا باقاعدہ حصہ بنائیں

زندگی میں خوشحالی اور کامیابیاں داخل کرنے کی خاطر ہر طریقہ و تدبیر استعمال کریں۔ اپنے اچھے دوست رہیں اور طرز عمل کو تدریجی شکل میں اپنے نئے موجود رکھنے کے لیے گھر کی دیواریں، آئینہ، دھڑلے، گھر، غرضیکہ گھر کی ہر جگہ کو استعمال کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی اس سوچ سے ہم آہنگ ہو جاتے ہیں تو سچ کا پیمانہ ان کی چیز کے حصول کے لیے آسانیاں پیدا کر دیتا ہے۔

عمل کرتے ہوئے آپ اچھا بھی محسوس کریں، یہ احساس آپ کی زندگی میں کامیابیاں اور خوشحالی کے مزید راستے کھول دیتا ہے۔

8۔ حقی سوچ کو ترک کر کے مثبت سوچ اپنانا

اگر کوئی فرد اپنی حقی سوچ کی سب سے سے اصلاح نہیں کرنا چاہتا تو ایسی صورت حال میں اس کی شخصیت پر انتہائی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ ایک سخت گیر، کٹر، ہٹ دھرم اور غصہ مند بن جاتا ہے اور اس کی لغت، معیار، مخالفت، تضاد کی سوچ اس کے ذہن پر اجارہ داری قائم کر لیتی ہے اور اس کے بعد آپس میں لڑائی جھگڑوں کا بیج پڑتی ہے۔ یہ بالکل اس طرح کام کرتی ہے جیسے ہوا کے نیچے آگ جلا کر بھاپ پیدا کی جاتی ہے جو سردیوں میں پوری فطرت کو گرم رکھتی ہے۔ عام طور پر ان لوگوں کی اکثریت، برہمن کی صورت حال اختیار کر جاتی ہے اور یہ ان لوگوں کی مخالفت کرتے ہیں جو ان کے خلاف ہو گئے۔

اس طرح کی لغت ان کی تمام تر قوتیں کو خراج کر کے ان کی حقی صلاحیتوں کو چر بھاد کر کرے کرے کر دیتی ہے۔ سوچ کی یہ قوت شخصیت کی تعمیر کرنے کی بجائے اس کو تباہ کر دیتی ہے۔ جس ان کے لیے محفوظ راہ ایک ہی ہوتی ہے کہ راستہ طور پر اپنی توجہ اور سوچ کو ترک کر کے مثبت سوچ اپنائیں اور ان لوگوں میں زیادہ وقت گزاریں، جو ایک مثبت اور کامیابی والی سوچ رکھتے ہیں۔ سوچ ہی انسان کو دوسری مخلوقات سے منفرد بناتی ہے۔

اب آپ کی مرضی ہے کہ آپ کیا فیصلہ کرتے ہیں؟ اپنی زندگی کے شب و روز کیسے گزارنا چاہتے ہیں؟ جب تک آپ خوشحالی، کثرت، بہتات اور انفرادی سوچ کو قائم رکھنے کے لیے کوشش نہیں کریں گے، آپ کو یہ حاصل نہیں ہوگی۔ یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو خوش حسی کے ذریعے آپ کو حاصل ہو جائے۔ یہ کامیابیاں، خوشحالی، کثرت، بہتات اور انفرادی پہلو کا ایک لازمی جزو ہیں اور کامیابی میں آپ کے سامنے ٹھہری پڑی ہیں، آپ کو چاہیے کہ آپ ان کے ساتھ ہم آہنگ ہو جائیں لیکن اس نئے پہلے آپ کا اپنے رب سے رابطہ کرنا لازم ہے جس کے لیے شکر گزاری کا عمل بہترین ہے۔

باب (8)

احساس کی بناوٹ

Structure of Feeling

میں پہلے بھی بتا چکا ہوں کہ انسان محسوسات کی مخلوق ہے۔ جب انسان پیدا ہوتا ہے تو محسوس کرنا شروع کرتا ہے مثلاً بھوک محسوس کرتا ہے، پیاس محسوس کرتا ہے، گرمی محسوس کرتا ہے، ٹھنڈک محسوس کرتا ہے، جب تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اچھلنا برا محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جب انسان سزا پاتا ہے تو اس کے محسوسات بدلتے ہیں یہ سب محسوسات محسوس کرتا ہے اور ان محسوسات کو محسوس کرتا ہے، گرمی یا ٹھنڈک محسوس کرتا ہے۔ زندگی کے زیادہ تر حالات ہم محسوسات میں ہی گزارتے ہیں۔ اس کائنات کا عظیم ترین راز یہ ہے کہ جو چیز بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کو اچھے احساسات کے ساتھ سمجھیں اور صرف اچھے احساسات ہی خواہشات کی تکمیل کی کنجی ہیں۔

احساسات کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

سوچ کے باب میں میں بتا چکا ہوں کہ حسیات کو خاص انداز میں استعمال کرنے سے حقی نقوش بنتے ہیں اور ان حقی نقوش کو ہی سوچ کہتے ہیں جن کے ذریعے اچھے یا برے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں آپ سوچ کے باب میں مشقیں کر چکے ہیں لیکن یہاں مزید مشقیں دی گئی ہیں، ان مشقوں کو سمجھنا اور پرکھنا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

مشق نمبر 1

کڑے ہو کر دونوں ہاتھ سامنے کی طرف سیدھے کر لیں اور دونوں ہاتھوں کو برابر رکھیں۔
آکھیں بند کر لیں اس طرح ذہن میں ڈائیاگرام کیپٹنگ کریں نے دائیں ہاتھ میں بہت بھاری وزن
اٹھایا ہوا ہے۔ یہ اٹھا بھاری ہے کہ سیرا ہاتھ ہو جو برداشت نہیں کر سکتا۔ باوجود بھی جب سے سیرا ہاتھ نیچے
کی طرف پینٹ جا رہا ہے اور محسوس کریں کہ جیسے واقعی نیچے جا رہا ہے۔

(a) ذہن میں اس وزن کی تصویر بھی بنائیں مثلاً چتر یا ٹوپے کا ہٹ یا بھری ہوئی ہائی
دھیرہ، اس تصویر کو بالکل واضح، شفاف، روشن، قریب تر، بہت بڑا دیکھیں۔

(b) اس پہلے "میرے ہاتھ میں بھاری وزن ہے" کی آواز کو ذہن میں بلند، واضح،
قریب تر اور لگ کر کہیں یا سنیں اور پھر محسوس بھی کریں جیسے باوجود بھی جب سے ہاتھ
نیچے کی طرف جا رہا ہے اور آکھیں کھولیں۔

آپ کا دھم سے ایک رد عمل ہو سکتا ہے۔

1۔ اگر آپ نے ذہن میں اس آواز کو بلند، قریب، واضح اور لگ کر کہیں یا سنیں ہے اور وزن کی
تصویر کو ذہن میں لگ کر کہیں یا سنیں، اگر آپ اس آواز کو بلند، قریب، واضح اور لگ کر کہیں یا سنیں ہے تو
ہاتھ نیچے چلا جائے گا، یہ احساسات ہیں۔

2۔ اگر آپ نے ذہن میں بالکل کوئی ڈائیاگرام نہیں کئے اور نہ ہی کوئی تصویر بنائی ہے تو
آپ میں کوئی احساسات پیدا نہیں ہوں گے۔

مشق نمبر 2

زندگی کے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً صحت افزا مقام کی سیر، امتحان پاس کرنا،
ملازمت ملنا، شادی کا موقع، بیرون ملک سفر وغیرہ، اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی
اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کسی پر سکون جگہ چلنے جائیں، اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، ایسے جیسے ابھی اس
وقت رونما ہو رہا ہے، وہی آواز سنیں کہ رہے ہیں جو جتنی بھی، وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی محسوس

کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا۔ جتنا چاہے وقت لیں لیکن اس واقعہ کی چھوٹی چھوٹی جزئیات کو بھی ذہن
میں لائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں جو کہ کھلتی ہی ہوں گے۔

تکنیک نمبر 2

زندگی کے کسی انتہائی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً مالی نقصان، بیماری، ملازمت
سے نکال دیا جانا، کسی پیارے کی فونگ وغیرہ، یاد رہے یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کسی پر سکون جگہ چلنے جائیں اور آکھیں بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن میں replay
کریں، ایسے سوچیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، وہی کچھ کن رہے ہیں جو سنا تھا، وہی کچھ دیکھ
رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا، جتنا مرضی وقت فریج کریں۔ اپنے
نوٹ: اب آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے حسیات کو خالص انداز میں استعمال کرنے سے احساسات

پیدا ہوتے ہیں، اب ہم بڑے احساسات کو تبدیل کرنے کے لیے طریقہ بتاتے ہیں۔
بڑے احساسات کو تبدیل کرنے کے لیے مشق

ماضی کی کسی خوشگوار یاد کا انتخاب کر لیں جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث بنا ہو۔ اس
بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

آکھیں بند کر لیں اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ذہن میں لائیں جب
آپ نے بہت برا محسوس کیا تھا، اس تصور کو زیادہ چمک دار، روشن بنائیں، اپنے قریب تر اور بڑا کریں۔
نوٹ کریں کہ اس طرح کرنے سے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ اکثر لوگ اپنی بری
حالات میں زیادہ مشغول رہتے ہیں۔

اس کے برعکس اس تصور کو چھوٹا، غیر واضح، دھندلا، ادھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں اور
نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ یقیناً بڑے احساسات کمزور ہو جائیں گے۔

اب اسی واقعہ کی آوازوں پر ترجمہ کرتے ہیں، اس منظر کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس میں شامل آوازوں پر قویہ سرخیز کریں گے یہ آوازیں خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں جو کچھ بھی سنائی دے رہا ہے۔ انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب میں ان کے والیوم کو نقل کر دیں۔ اس طرح کرنے سے بڑے احساسات میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔

اب اس ناخوشگوار واقعہ کی یاد کو الٹ "اعلام" میں دیکھتے ہیں، اس کے تصور کو پہلے سے چھوڑ کر دیکھیں، مدغم اور حوصلہ اور ناقابل دید بنا دیجئے۔ غصہ سے دور کر دیجئے اپنی دور کہ جہاں سے یہ مشکل دکھائی دے، ہو سکے تو اس کو بالکل عی جانب کر دیں۔

اس کے بعد آپ کے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ عام طور پر لوگ پر سکون اور ہلکا محسوس کرتے ہیں۔

اب یہی مل آوازوں پر آ رہا ہے، کان میں ہنسی آوازوں کا والیوم کم کیجئے انہیں دھماکے سے دور کر دیجئے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو تب سمجھ آئے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں

اور ساتھ ساتھ تصویروں کو بھی یہی کیفیت بخلائی جائے گی۔
 اس کے بعد آپ کے احساسات ختم ہو چکے ہوں، لیکن ہے کہ اس کا جذوری ضرر ہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ اور تکلیف والا واقعہ باقی رہ جائے۔

ان تجربات میں سے گزرنے کے بعد آپ کو اچھی طرح سمجھ آ چکی ہوگی کہ ہمارے اعلام احساسات کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور ان کو تبدیل کیسے کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ کار کتنا طاقتور ہے کہ چند لمحوں میں آپ نے ایک ناخوشگوار یاد کو الٹا اور اسے ایک ہی منظر میں تبدیل کر دیا۔ آپ دماغ کے تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے ہادی بازی کی اس طرح سے بنیں اور کنٹرول کر سکتے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ آپ اس طریقہ کی اچھی طرح پرکھیں کہ میں تاکہ آپ کو صحیح علم ہو کہ تصویریں اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل دیتی ہیں۔ اس کتاب میں دی گئی تمام تکنیکیں انہی قواعد و ضوابط کے تحت ترتیب دی گئی ہیں۔ یہاں پر ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کسی بھی ہنرمند کا ہر بننے کے لیے اس کی پرکھیں کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

احساسات کے ذریعے سوچ کی پہچان کرنا

جب آپ نے محسوس کر رہے ہوں مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، مایوسی، اداسی، مزہ کا شک ہو جانا، خوف زدہ ہو جانا، ٹوٹے پھوٹے جملے پرانا، غصہ سے بیٹھے آنا، بے بسی، بے چارگی، بے بسی، بے زاری، رستی، کافلی، گھبراہٹ اور بے چینی وغیرہ تو آپ بھی اپنے ذہن میں بری آواز میں سن یا کہہ رہے ہوتے ہیں اور بری تصویریں بنا رہے ہوتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ حقیقی سوچ کو عکاسی کئے ہوئے ہیں۔ جب آپ میں ایسے احساسات پیدا ہو رہے ہوں مثلاً خوشی، جھگڑنا، آرام، لطف، شادمانی، مسرت، سرور، فرحت، جوش، رعبت، دلول، سکون، گرگوشی، احسا، چاہت اور کامیابی وغیرہ تو آپ بھی ذہن میں اچھی تصویریں بنا رہے ہوتے ہیں اور اچھی آواز میں کہہ رہے ہوتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ مثبت سوچ کو عکاسی کئے ہوئے ہیں۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ دماغ صرف آپ کو یہ نہیں بتا سکتا کہ آپ اچھا محسوس کر رہے ہیں یا برا محسوس کر رہے ہیں کیونکہ یہ صرف آپ ہی جانتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں تو آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کی حادی سوچ کیا ہے؟

احساسات کی اقسام

حقیقی اور مثبت سوچ کی طرح ہمارے احساسات بھی ایسے ہی پائے رہتے ہیں۔ اس لیے میں جس طرح کی آپ ذہن میں تصویریں بنا رہے ہیں اور آواز میں سن یا کہہ رہے ہیں اسی طرح کے احساسات جنم لیں گے، ایسے احساسات ہمیں کامیابیوں اور کامیابیوں کے لیے غیر معمولی طاقت میا کرتے ہیں جبکہ بڑے احساسات ہمیں کامیابیوں پر پٹیلوں اور تھیلیاتی مسائل میں جھکا کر دیتے ہیں۔

ایسے احساسات: خوشی، جھگڑنا، آرام، لطف، شادمانی، مسرت، سرور، فرحت، جوش، رعبت، دلول، سکون، گرگوشی، احسا، چاہت اور کامیابی وغیرہ۔

برے احساسات، بولی کی دھڑکن، حیرت جو ہونا، سانس کی گرفتار، خیر جو ہونا، مایوسی، اداوی، دشمنی، شک، خوف، زہد، ہونا، ٹوٹے پھوٹے جیسے پرانا، ٹھنڈے، پیسے، ڈاک، بے کسی، بے جا، بے جا، بے جی، بے زاری، غم، سستی، کاغذی، گھبراہٹ اور بے چینی وغیرہ۔

ایسے احساسات سے ہمیشہ چاہت اور لگن پیدا ہوتی ہے جو ہمیں مقصد کے قریب تر کر دیتی ہے اور برے احساسات سے عدم چاہت پیدا ہوتی ہے جو ہمیں اصل مقصد سے بہت دور لے جاتی ہے۔ اچھا یا برا محسوس کرنے کے لیے کوئی خاص حدیں نہیں ہوتیں، ہم جتنا چاہیں اچھا محسوس کر سکتے ہیں اور جتنا چاہیں بُرا محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہمارے اپنے اختیار میں ہوتا ہے۔ دنیا میں صرف ایک ہی شخص ہے جو اس مسئلے میں مدد کر سکتا ہے اس کے علاوہ اس فانی دنیا میں دوسرا کوئی شخص مدد نہیں کر سکتا اور وہ ہیں آپ "خود" جس چیز کے بارے میں جیسا محسوس کریں گے وہی دیا ہی آپ کے ساتھ ہو جائے گا البتہ ایسے احساسات کو قوتور رکھنے کے لیے اننگرگہر تکلیف زبردست فائدہ مند ہے۔

Anchor **انکر**

میں نے اپنے کارڈ 50 کی ایک کاپی Stirling کی طرف بھیج دی تھی کہ وہ اسے جو دیکھنا چاہے وہ دیکھ لے۔
 بھگت اور سوگھتا کے درمیان وصول کیا جانے کا مسئلہ کوئی خاص آواز، شکل، تصویر، چھوٹا، خوشبو، ذائقہ
 جس کی وجہ سے سوچ بول جائے، جیسے سازن کی آواز اور نغمہ کی زبان میں ایسی نفس کا آنا، خاص خوشبو
 سوگھ کر کسی پیارے کا ذہن میں آنا، خاص تصویر دیکھ کر کچھ نہیں کی یا ذہن ہو جانا، خاص گناہ کا کہ کچھ
 آواز آنا۔ لیکن یہ کہ جسے ہمارے احساسات بھی بول جاتے ہیں۔

اس کی مثال اس طرح ہے کہ سڑک پر تھوڑا بڑا موٹر گاڑی کے سامنے اگر کوئی چیز آ جائے تو اس کو فوری طور پر روکنے کے لیے ہم بریک لگاتے تو گاڑی رُک جاتی ہے۔ اس طرح سمندر میں بحری جہاز کو کھڑا کرنے کے لیے ہم بریک کی ضرورت ہے جیسا کہ آپ سبھی جانتے ہیں کہ پانی میں ہر ایک جسم کامیابی نہیں کرتا۔ اس کے لیے جہاز میں بڑے بڑے لوہے کے کنڈے بنے ہوتے ہیں جن کو روکروں کے ذریعے بانڈ کر سمندر میں لٹکا دیا جاتا ہے اور جہاز رُک جاتا ہے۔ اس کنڈے کو اردو میں ٹنگر اور انگریزی میں ہینکر کہتے ہیں جس طرح جہاز کو سمندر میں روکنے کے لیے ٹنگر

استعمال کیا جاتا ہے اس طرح احساسات کو قائم رکھنے کے لیے ہم ہنگر کا لفظ استعمال کریں گے
 دوسرے الفاظ میں ہنگر کیفیت کی بریک ہے۔

ایٹکرنگ

ہنگرنگ کا لفظ ہر ایک لگانے کے قبل کے لیے استعمال کریں گے۔

ہنگرگ ایک ایسا محل ہے جس میں "ہنگر" اور احساسات کو آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ ششک کیا جاتا ہے جیسے دوسروں کو آپس میں گردے کے جھڑو دیا جائے تو وہ ایک بن جاتی ہے۔ ہنگرگ کا مکمل دانستہ اور دانستہ دونوں صورتوں میں ہو سکتا ہے جیسے سازن کی آواز سے ذہن میں ٹپس کی گاڑی لاپیو ٹپس آ جاتا ہے دانستہ ہنگرگ ہوتی ہے۔

اس طرح ایک شخص لطف میں بیٹھ کر اوپر والی منزل پر چار ہفتہ گزارا تک لطف خراب ہو گئی اور کئی مہینے اس میں اٹکیا بند رہا اور اس دوران خود کو انتہائی غیر محفوظ محسوس کرتا رہا۔ اس واقعہ کے بعد اس نے لطف میں سوار ہونا چھوڑ دیا کیونکہ خوف کے احساسات اور لطف کے درمیان چارہائے بدنگر تک ہو گئی تھیں۔

جبکہ منکر تک کا مل ہم دانت طور پر بھی کر سکتے ہیں اور یہ ایک زبردست جھبیر ہے جس کے اور بے انتہی احساسات کو زیادہ دورا بے کے لیے قائم رکھ کر خوشحال کامیابیاں کامیابیاں اور خوشیاں حاصل کی جاسکتی ہیں اور بے شمار نفسیاتی مسائل مثلاً ڈپریشن، میسٹرن، مادی، خوف، اینکروائی اور خود کشی کی کسی بھی مسائل حل کئے جاسکتے ہیں۔

دانشہ طور پر ہنگرنگ کا فعل ہم دو طرح سے کر سکتے ہیں۔

۱۔ کسی عمل کو بار بار دہرا کر

اردو یا انگریزی ناپ سیکھنے کے لیے مسلسل پریکٹس کر کے یہ یاد کیا جاتا ہے کہ کوئی انہی سے کوئی لفظ ناپ کر رہے ہیں۔ لیکن پریکٹس کے بعد ناپ کرنے کی دہرا تہرہ ہو جاتی ہے اور سوچنے کی ضرورت بھی نہیں رہتی اور خود کا ضمیر کی طرح تاحہ کا مست ہے۔

اسی طرح ایک شخص جب کار چلاتا سیکتا ہے، تو دائیں پاؤں سے دو کام سرانجام دیتے ہوئے ہیں، ایک سیٹیلر کو دھاننا اور بریک لگانا، شروع شروع میں یہ کام مشکل دکھائی دیتا ہے لیکن بار بار پر یکس کے بعد دائیں پھرتی سے دونوں کام کرنے کا اس قدر عادی ہو جاتا ہے کہ وقتی طور پر سوچنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ سادہ الفاظ میں آپ اس کو عادت کہتے ہیں جبکہ تکنیکی طور پر دہرانے کے عمل سے پیدا ہونے والی حالت کو ہنگرنگ کہتے ہیں۔

2- جبکہ مخصوص احساسات طاری کر کے چند منٹوں میں بھی کر سکتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے ہی بتا چکا ہوں کہ ذہن میں کسی واقعہ کے بارے میں آوازیں اور تصویریں بنانے سے ہمارے اندر احساسات پیدا ہو جاتے ہیں، دانش طور پر ہنگرنگ کرنے کے لیے ان احساسات کو ایک سرچرو دار طاری کرنا ضروری ہوتا ہے جس کے لیے چار چیزیں بہت اہم ہیں۔

☆ کسی خاص واقعہ کا انتخاب کرنا جس کے ساتھ پہلے سے احساسات منسلک ہوں۔

☆ دانش طور پر اپنی اپنی بات کو دہانا طاری کرنا۔

☆ سہجی الفاظ کا استعمال کرنا، اگر ہم کچھ ماننے کو چاہتے ہیں تو سہجی الفاظ استعمال کرتے ہیں۔

نہیں ہوتا کیونکہ ہم ہر روز ایک دوسرے سے باتھ ملتے ہیں لہذا ہنگر منفرود ہونا بہت ضروری ہے مثلاً جسم کوئی حصہ کندھا، ہاتھ، ٹانگ وغیرہ یا کوئی خاص آواز یا منظر ہو سکتا ہے۔

☆ ہنگر کو یوں اسی انداز سے استعمال کرنا جس طرح سیٹ کیا گیا ہو مثلاً اگر دائیں کندھے پر ہنگر دیا گیا ہے تو دائیں کندھے پر ہی استعمال کریں گے، اگر کوئی آواز ہے تو اسی طرح کی آواز ہونی چاہئے۔

سادہ ہنگرنگ تکنیک

ضروری ہدایات

☆ خود سے ہنگرنگ کرنے کے لیے کوئی لفظ یا جملہ استعمال ہو سکتا ہے یا ہاتھ کے گھومے اور انگلی کو آہیں میں جوڑ سکتے ہیں یا ایک ہاتھ کی مخمی بند کر سکتے ہیں۔ البتہ دوا فرمال کر بھی کر سکتے ہیں ایک ہنگرنگ کرنے والا اور دوسرا جس پر ہنگرنگ کی جائے گی۔

ہنگر پہلے سے طے کرنا بہتر ہے مثلاً چھوٹا، آواز کا ٹکڑا وغیرہ۔

زندگی کے کسی مخصوص چمچ پانی واقعہ کا انتخاب کرنا۔

یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا

☆ کسی واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً سناٹا، سناٹا، کوئی کامیابی حاصل کرنا، ملازمت ملنا، امتحان پاس کرنا، مالی کامیابی حاصل کرنا وغیرہ۔

☆ آٹھویں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر، واضح سنیں اس طرح محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جب فرد بھرپور خوشگوار احساسات طاری ہو جائیں، اگر خود سے ہنگرنگ کر رہے ہیں تو ایک ہاتھ کی مخمی بند کر لیں یا دوسرا شخص ہے تو دائیں کندھے کو اٹھکیں سے دبا کر ہنگرنگ کر لیں۔

☆ آٹھویں کھولیں اور ذہن کو بغیر ذہن کر دیں۔

☆ ہنگر (مخمی بند کر کے) کو استعمال کر کے چیک کر لیں کہ آیا خوشگوار احساسات طاری ہو جاتے ہیں، اگر ہو جاتے ہیں تو ہنگرنگ درست ہوئی ہے۔

☆ چو

1-

2-

3-

4-

کا مکہ معظمہ نے مسلمانوں کے لیے اس کا اپنا گھر آڑھوں کو ذبح میں، بڑا واضح، روشن، شفاف، رنگین تصور کیا اور اس کے بارے میں کٹھری، لگا ہوا بدن میں چٹائی رہتی تھی جس کی وجہ سے چاہت میں شدت کا قہر ہی اور پاکستان کی صورت میں شاندار نتائج حاصل ہوئے۔

ایک اور مثال دیتا ہوں، آج سے تقریباً چالیس لاکھ کی بات ہے ہمارے علم میں میٹرک پاس فہم تھا جس کا نام رفیق تھا۔ وہ کرپا کی دوکان کیا کرتا تھا اس کو بیرون ملک جانے کا بہت ہی شوق تھا۔ ابھی اس کی شادی بھی نہیں ہوئی تھی۔ اس دور میں صرف اخبار اور ریڈیو کے ذریعے دنیا کے بارے میں خبریں آتی تھی۔ جب بھی اس کی دوکان پر کوئی سودا سلف خریدنے کے لیے جاتا تو اکثر وہ اس طرح کہتا: "بابر کے ملکوں میں شاندار میسرے ہوتی ہیں، ٹریک بہت جلد چلتی، سڑکوں پر دھنیں ہوتا، پندرہ والا عمارتیں ہیں، صاف سحرناحول ہے۔" کھانے پینے کی چیزیں غائب ہوتی ہیں۔ تو گھبرا کر ابھی نکلا ہوا ہوتا ہے۔ لوگ زندگی کو انجوائے کرتے ہیں۔" کچھ ہی عرصہ کے بعد رفیق بیرون ملک چلا گیا اس کو ابھی ملازمت مل گئی۔ اس نے خوب دولت کمائی اور پاکستان واپس آ کر شادی کر لی۔ رفیق بیرون ملک گئے بارے میں دیکھا تھا خوب دیکھا، مختلف قریب، روشن رنگین، بڑا شاندار، بدن میں کٹھری، صاف، پندرہ والا، کار کرتا تھا۔

آپ بھی پہلے واضح فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور اپنی حیات کو کا مکہ معظمہ اور رفیق کی طرح استعمال کر کے اپنی چاہت کو قائم کریں جو آپ کو حتی منزل تک لے جائیگی۔ اسکی چاہت سے اگر کوئی فہم کہیں جاتا چاہتا ہے، کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے، دولت حاصل کرنا چاہتا ہے، اچھے تعلقات بنانا چاہتا ہے، شہرت چاہتا ہے، کوئی مہارت حاصل کرنا چاہتا ہے، وہ جو کچھ بھی چاہتا کر سکتا ہے۔ چاہت کسی چیز کے حصول کے لیے طاقتور ہتھیار ہے مثلاً بادی چیز میں جیسے وہ یہ جیسے اپنا مکان، کار اور گھریلو آسائشیں وغیرہ اور غیر بادی چیز میں جیسے زندگی میں کامیابیاں حاصل کرنا، اچھے تعلقات بنانا، تعلیمی کامیابیاں حاصل کرنا، شہرت حاصل کرنا، پیشہ ورانہ مہارت حاصل کرنا، ذاتی کارکردگی بھڑکانا، تحریک پیدا کرنا وغیرہ اور آخرت میں کامیابی حاصل کرنا۔

باب (10)

یقین کی بناوٹ

Structure of belief

کسی یقین کو منظم کرنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ فرد ایک آئینہ یا مثلاً کار چلا کر یا کھانا کھانے یا مساجد میں جاتا ہے، دیکھتی، توقع اور قدر مثال کر دے تو ایک طاقتور اور مضبوط یقین کی بنیادیں بن جاتی ہیں۔ اس کے بعد جب یہ آئینہ یا معمولی نتائج دیتا ہے تو یہ یقین کرنے کے لیے ایک جوت سپاہی کرتا ہے۔ جب فرد اصل اس آئینہ یا پر عمل کرتا رہتا ہے تو رفع دفع نتائج کی صورت میں بے شمار دولت ملتا ہو جائے جس کی بنیاد پر یقین کامل بن جاتا ہے۔ یقین کامل کی بناوٹ میں چاہت، دلچسپی، توقع اور قدر دہاں میں مل کر انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

Love چاہت

عام طور پر ہماری بے شمار خواہشات ہوتی ہیں، جبکہ اکثر لوگ یہی نہیں جانتے کہ وہ چاہتے کیا ہیں یعنی ان کی اصل چاہت کیا ہے مثلاً اس طرح کی خواہش کہ میرے بھائی نے مکان خریدا ہے اور میرے پاس بھی مکان ہونا چاہیے۔ میرے بھائی رشتہ دار نے نئی کار لی ہے، میرے پاس بھی نئی کار ہونی چاہیے جبکہ ضرورت نہیں ہے، عام طور پر اس طرح کی خواہش جس میں چاہنے کا لفظ استعمال کیا گیا ہو چند دنوں کے بعد ٹھنڈی پڑ جاتی ہے۔ اسے عارضی خواہش کہتے ہیں کیونکہ اس میں چاہت شامل نہیں ہوتی جو زندگی میں تہہ تیہ لانے کا سبب بن سکے۔ کسی چیز کی اشد ضرورت ہو جس کے بغیر گزارہ ممکن نہ ہو اور اس کے ساتھ گہری چاہت بھی وابستہ ہو تو یقین کو پختہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔

توقع Expectation

توقع کے معنی امید، مجرور اور آس ہوتے ہیں۔ اس کا تعلق ہماری چاہت کے ساتھ جڑا ہوتا ہے۔ اگر آپ کی شاید یہ چاہت ہوگی تو آپ کی آس اور امید بھی اسی طرح مضبوط اور زیادہ ہوگی۔ جتنی آپ کی آس اور امید بڑھتی ہوگی، اتنا ہی کسی شے کے حاصل کرنے کا یقین بڑھتا ہوگا۔ اس کا مطلب چاہت کی نوعیت ہماری توقع کو مضبوط یا کمزور کر سکتی ہے۔ اگر آپ کی توقع بڑھتی ہوگی تو مطلوبہ چیز کے حصول کے لیے آپ کا یقین بڑھتی ہوگی۔

توقع دراصل توجہ کی محرک فعل ہوتی ہے۔ کسی شے پر یکسوئی سے توجہ دینا جیسے ایک لمبی چوڑی شے پر یکسوئی سے گماٹ لگا کر اس توقع سے ہمیں ہوتی ہے کہ جرمی چوہا ملے سے باہر نکلے گا وہ اسی لیے اس کو پکڑ لے گی۔ مٹی اس لیے توقع کرتی ہے کہ اس کو اپنی صلاحیتوں پر یقین ہوتا ہے۔ وہ اسے پکڑ لے گی۔ اگر مٹی توقع کرے تو اس کی موجودہ لمحہ میں دلچسپی اور توجہ کم ہو جائے گی جو اس کی تمام قوتوں کو متحرک نہیں کرے گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کی چاہت اور مسلسل توقع حسی کا سبب بن کر یقین منقطع کرتی ہیں۔

گہری دلچسپی Deep Interest

دلچسپی کے معنی رغبت، اہمیت، دل لہذا اور پرکشش ہیں۔ سائنس میں حسیات senses کو خاص اعزاز سے استعمال کرنے سے گہری دلچسپی پیدا ہوتی ہے اور سوچنے کے اس انداز سے غوثی، شادمانی، سرور، مسرت اور سکون کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ فطری طور پر انسان اچھا ہی محسوس کرنا چاہتا ہے۔

مثال کے طور پر ایک شخص سمندر کے کنارے بیٹھ کر غروب آفتاب کے منظر کو دیکھ کر لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس کو روزانہ ایسا کرتا بہت اچھا لگتا ہے۔ اس کی دلچسپی اس غرض سے متحرک بن جاتی ہے کہ وہ مسرت اور سکون کی طرف اس کو لے جاتی ہے۔ گہری دلچسپی کی دوسری مثال اس طرح

ہے دو دوست اکٹھے سمندر کے کنارے بیٹھ چارہ ہیں ایک شخص ریت میں گھونگے تلاش کرتا ہے جبکہ دوسرا مختلف چمروں کو اڑھڑاتا ہے، ایک شخص فٹ بال کھیلنا پسند کرتا ہے جبکہ دوسرا کرکٹ، ہوسکا تیسرا اسی وقت میں ٹیبلوچن پر دوگرام دیکھنا پسند کرتا ہے۔

اس طرح ہم چند چیزوں میں دل زیادہ دلچسپیاں رکھتے ہیں اور بے شمار چیزوں سے بالکل عدم دلچسپی ہوتی ہے۔ دلچسپی دراصل ایک متناقصی قوت کی طرح ہوتی ہے جو انسان کو کسی شے، شخص یا عمل کی طرف کھینچتی ہے اور یکسوئی بھی پیدا کرتی ہے۔ اس طرح مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنے کی چاہت، توقع اور گہری دلچسپی یقین کو طاقتور بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

قدر Value

قدر کے لغوی معنی اہمیت، مالیت، درجہ، مرتبہ، درجہ اور عزت ہیں۔ سادہ الفاظ میں آپ کی زندگی میں اہم معاملات کے بارے میں اہمیت یا قدر آپ کی ذاتی دلچسپی اور انفرادی اہمیت ہوتی ہے مثلاً کسی کو محکمہ کرنٹس سے پہلے آپ کا یا چیز تحریک دیتی ہے۔ کسی عمل کے لیے کوئی چیز آپ کو مجبور کر دیتی ہے۔ آپ کا دوسرا منہ، چھوٹا، پینٹا کیا ہے، آپ کا رنگ کتن کیا ہے، آپ کے معاون و مددگار کون ہیں، زندگی گزارنے کے لیے کیا کام کریں گے، کس سے شادی کریں گے، بچوں کی پرورش کیسے کریں گے، زندگی کے تمام معاملات میں آپ کی اقدار کے اثرات کا سلسلہ لاتعلقی ہوتا ہے۔ یہ وہ بنیادیں ہیں جو زندگی کی کسی بھی صورت حال میں ہمارے یقین کو طاقتور بناتی ہیں۔ ہمارے موجودہ رویے ہماری اقدار کے رحم و کرم پر ہوتے ہیں بلکہ اقدار فیصلہ کرتی ہیں کہ ہمیں کن اشیا کو چھوڑنا ہے یا اپنانا ہے، صحیح یا غلط، اچھا یا برا، کیا کرتا ہے اور کیا نہیں کرتا۔ یہ ہماری زندگی کا متناظر منظم کرتی ہیں۔ دراصل یہ حقیقی مثبت ارادے اور مقاصد ہوتے ہیں جن سے ہمارے یقین اٹھتے ہوتے ہیں۔ جب کسی شخص کو اس کی اہمیت یا قدر مل جاتی ہے تو وہ اپنے اندر خاص تسکین محسوس کرتا ہے جو یقین کو منظم کرنے کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

یقین کی تکھیل نو کے لیے پڑتال کرنا

مثال کے طور پر ایک آئیڈیہ "میں نے کار چلانا سیکھنا ہے" اس یقین کی تکھیل نو کے لیے مرکزی کردار تو فردی نے ادا کرنا ہوتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ اس کے لیے کتنی چاہت ہے؟ اور اس تک پہنچنے کے لیے مسلسل مل کرنا اور اس کی اہمیت، گہری دلچسپی اور شدید چاہت کا ہونا فرد میں تحریک اور ترقیب کو بلند رکھتے ہیں کسی یقین کی تکھیل سے پہلے ان تمام چیزوں کے بارے میں پڑتال کرنا ضروری ہے تا کہ یہ معلوم ہو جائے کہ کوئی جگہ پر زیادہ حراست پڑا ہو رہی ہے جس پر فردی کام کرنے کی ضرورت ہے۔

برفہ کو 10:1 تک بھروئے گئے ہیں۔ فرد ایما عداوی سے اپنے بھروسہ لگائے گا۔
1 کا بندر کم اور 10 کا بندر بلند درجہ کے لیے استعمال کرینگے۔ کل نمبر 40 ہیں اگر ایک شخص 40:35 کے درمیان بھروسہ حاصل کرے تو اس کے یقین کی تکھیل کرنا بالکل آسان ہوتا ہے اور جوں جوں بھروسہ ہوتا جائے گا وہ بھروسہ کی ضرورت ہوگی۔

- ☆ کار چلانا سیکھنے کی خواہش میں کتنی شدت ہے؟ (چاہت)
- ☆ کار چلانا سیکھنے کے لیے کس قدر دلچسپی ہے؟ (دلچسپی)
- ☆ کار چلانا سیکھنے کے بارے میں کیا توقع یا امید ہے؟ (توقع)
- ☆ کار چلانا سیکھنا کیوں ضروری ہے؟ (قدرا)

باب (11)

عملی شکرگزاری

Practical Gratitude

شکرگزاری کے بارے میں باب میں تفصیل سے بیان کر چکا ہوں، اب اگر مراد اپنی زندگی میں اس کو لاگو کرنے کا ہے جس کے لیے سب پہلا قدم اس بات کو سمجھنا ہے کہ حقیقی شکرگزاری ہے کیا؟ انسان اپنی تمام تر طاقت، صلاحیت اور وسائل کو اللہ کی رضا کے لیے استعمال کرے اور بیکہش سے لے کر موت تک ہر شے کو اپنی یا دہل میں ڈالے اور ہر شے کی بڑی آوازیں مشکل، پریشانی یا حادثہ کے وقت ہی زبان اور دل میں شکر گزار رہے۔

مکمل ہے کہ ہم میں سے کچھ لوگوں کے لیے اس درجہ کی شکرگزاری کرنا شروع شروع میں قدرے مشکل ہو جائے تو کم از کم ان چیزوں کی شکرگزاری کرنا شروع کر دیں جو آپ کے پاس موجود ہیں مثلاً صحت اور حمد و ثناء، خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں، فریڈ، مکان، گاڑی، لباس، سونے والا بیڈ، میز، کرسی، چوہا، فریج، ٹی وی، جھاڑو، دیا، سلائی، چاقو، چمچی، برتن، فریڈ، ہر ایک چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی شامل کر لیں۔

اس ضمن میں ذرا غور سے سوچئے جب آپ اس دنیا میں آئے تھے تو بالکل خالی ہاتھ تھے اور جن چیزوں کی آپ کو ضرورت تھی تو سب نے آپ کو یہ سب چیزیں عطا فرمادیں۔ ان نعمتوں کا شکر ادا کرنے کے عادی ہو جائیں تو پھر اس کی عطا کردہ نعمتوں کی فہرست میں مزید وہ نعمتیں بھی شامل کرتے چلے جائیں جنہیں ابھی حاصل کرنے کی قنطار کھینچتے ہیں۔ ہماری رائے میں کم از کم تین چیزوں کے لیے شکر ادا کرنا آپ کی زندگی پر بہت اچھے اثرات ہے۔ تب کر سکتا ہے۔

1- ان چیزوں کا شکر ادا کرنا جس سے آپ اب تک مستفید ہو چکے ہیں یعنی ماضی میں جو کچھ حاصل کر چکے ہیں۔

2- ان تمام چیزوں کا شکر ادا کرنا جو اس وقت آپ کے پاس موجود ہیں جن سے اس وقت مستفید ہو رہے ہیں۔ روزانہ کی خوراک، لباس وغیرہ۔

3- ایسی چیزوں کا شکر ادا کرنا جن کو حاصل کرنے کی شے جاہت رکھتے ہیں۔

نوٹ: (کسی چیز کے حصول سے قبل شکر ادا کرنا بات کی دلیل ہوتی ہے کہ آپ اپنے رب پر اس قدر یقین رکھتے ہیں کہ وہ آپ کے سوچنے سے پہلے عطا کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اس طرح آپ اپنے رب سے انتہائی مضبوط تعلق قائم کر لیتے ہیں تو کیسے ممکن ہے کہ آپ مطلوبہ خواہش سے محروم رہ جائیں)

اللہ جب کسی کام کا فیصلہ کرتا ہے تو پہلے اسے عزم دیتا ہے اور وہ ہو جاتا ہے۔

117:2 القرآن

إِلهَ مَالِكٍ كُلِّ مِيرٍ وَالِدِينَ بِرَحْمٍ فَرْمَا..... آمِينَ

حدیث قدسی

”اے میرے بندو اگر تم میں سے پہلا اور تم میں سے آخری یعنی جو لوگ موجود ہیں اور جو مستقبل میں آنے والے ہیں، تمام جن اور انسان ایک جگہ جمع ہو جائیں اور مجھ سے مانگیں، میں ہر ایک کو وہ دے دوں تو میرے عزائے میں اتنی بھی کمی نہیں آجی جتنا ایک سوئی کو سمندر میں ڈال کر نکالنے سے آ سکتی ہے“

جب اللہ کا شکر ادا کرنا آپ کی عادت اور یقین بن جائے گی تو پھر آپ اپنے اندر موجود احساس کی سے بھی نجات حاصل کرتے جائیں گے اور آپ کی زندگی میں سکوت، افراتفر اور خوشحالی بھی

داخل ہونا شروع ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ کسی اور چیز کا تصور اس امر کی علامت ہے کہ آپ چاہیں جو کچھ کرا احساس کی، غربت اور احساس کمتری پر اپنی توجہ مرکوز کیے ہوئے ہیں اور اپنی زندگی میں خوشحالی اور دولت کی بجائے بد حالی اور غربت ہی چاہتے ہیں۔

یاد رکھیں، بہتات، کمزورت، خوشحالی، کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو ہم ہمارے سے فریجہ نیکیں بلکہ یہ تو محسوسات کے ساتھ سوچنے سے پیدا ہوتی ہے ہماری زندگیوں میں نظریہ شکرگزاری کو عملی طور پر نافذ کرنے کے ضمن میں ہماری عادی سوچ اور احساس اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مرچو

شکرگزاری تکنیک کا خلاصہ

- 1- ان تمام نعمتوں کی فہرست بنائیں جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں۔ سب سے پہلے جسمانی نعمتیں مثلاً دیکھنے کے لیے آنکھیں، سننے کے لیے کان، کام کرنے کے لیے ہاتھ، پلنے کے لیے پاؤں، جسمانی اور ذہنی صحت۔ اس کے بعد روزانہ خوراک جو آپ کھاتے ہیں، لباس جو پہنتے ہیں اور دیگر تمام ذمہ استمال چیزیں یعنی گھر میں موجود ہر چھوٹی سے چھوٹی شے کو بھی اس میں شامل کر لیں اور اس کے علاوہ زندگی میں جہاں کامیابیاں حاصل کی ہیں ان کا بھی ذکر کریں۔ کم از کم اس فہرست میں تیس چیزیں ضرور شامل کر لیں اگر زیادہ ہوں تو اور بھی اچھا ہوگا۔
- 2- کبھی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔
- 3- بالکل بائیں اور دائیں دونوں کانوں کی طرف اشارہ کریں کہ آپ بالکل پرسکون ہیں اور آپ کو کچھ بھی یاد نہیں ہے۔ اس بہتات، فروانی اور سکرت کے احساسات کو خود پر غامی کرتے چلے جائیں۔
- 4- ہو سکتا ہے شروع شروع میں بہتات، فروانی اور سکرت کے یہ احساسات کم ہوں لیکن جوں جوں آپ پریکٹس کرتے جائیں گے ان میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔
- 5- اپنی پریکٹس کریں جب یہ جملہ دہرائیں "میں مطمئن اور شکرگزار ہوں" تو یہ احساسات پیدا ہو جائیں گے۔

نوٹ: بہتات اور سکرت احساسات کو خود پر غامی کرنا بہت ہی ضروری ہے۔

روزانہ کثرت سے شکرگزاری کرنے سے درج ذیل اضافی فوائد ہوتے ہیں

مجھے جب شکرگزاری کی اہمیت کا احساس ہوا تو میں نے اپنی زندگی میں اس کو معمول بنالیا۔ میرے رب نے مجھے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ میں نے ان چیزوں کی فہرست بنائی اور روزانہ ایک مقررہ وقت کے لیے بیٹھ جاتا اور ان کے بارے میں سوچتا اور خود میں احساس پیدا کرتا کہ رب کا نکات نے کسی قدر مجھے نعمتوں سے نوازا ہے۔ ایک سال تک مسلسل شکرگزاری کرنے سے میری زندگی میں مندرجہ ذیل تبدیلیاں رونما ہوئیں۔

مجھے رات کو پرسکون نیند آتی ہے۔ میرے تمام نظرات اور پریکٹس ختم ہو گئی ہیں۔ مجھے عرصہ دراز سے شوگر کا مرض ہے جس کے لیے میں روزانہ دو وقت انسولین لیتا ہوں۔ ایک سال میں میری انسولین کی مقدار 56 سے کم ہو کر 28 یونٹ ہو گئی ہے اور شوگر بھی کنٹرول رہتی ہے۔ میں یہ یقین رکھتا ہوں شکرگزاری کے بے شمار فائدے ہیں جو شاید بیان کرنا بھی مشکل ہو جائیں۔

- 1- ہماری رائے میں مندرجہ ذیل فائدے ہو سکتے ہیں۔
- 2- جب ہم شکرگزاری کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں تو ہمارے اندر سکرت، فروانی اور بہتات کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جن کے ہمارے ذہن پر گہرا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- 3- شکرگزاری سے عجوبہ انگیز احساسات میں کامیابی کے لیے راستے کھلتے ہیں۔
- 4- شکرگزاری سے ہماری خواہش کی تکمیل کی رفتار آسان اور اکثر اوقات بہت چھوٹے ہو جاتے ہیں۔
- 5- جب ہم شکرگزاری کے احساس کو جسم میں 15 تا 20 منٹ تک لے رہے ہوتے ہیں اس سے (Norepinephrine) نامیاتی ٹھوس کی سطح کم ہو جاتی ہے، دل کی رگیں پرسکون ہو جاتی ہیں جس سے دل تک خون کی رسد میں اضافہ ہو جاتا ہے، پیچھے دوں میں آکسیجن کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔

6- شکرگزاری اتقنی پیدا کرتی ہے۔

7- شکرگزاری زندگی کے بہاؤ کو سیدھے راستہ پر ڈال دیتی ہے۔

8- شکرگزاری کا فعل جھگڑاؤ زندگی کے راستے حقیر کرتا ہے۔ یہ کسی سے بہتات، انکار سے قبولیت، بدھمی سے غم، اشتیاق سے کسو، ایک کمانے سے خیانت، ایک سے دو ملتی سے مثبت، پیٹھانی سے سکھ غریب سے لذات، بے سکوئی سے سکون اور ہر قسم کے الجھن کو ختم کرتا ہے، آج کو ہر سکون بخاتا ہے کل کے لیے بصارت دیتا ہے۔

9- شکرگزاری آپ کو غلط سوچ کا نظارہ ہونے سے محفوظ رکھتی ہے۔

10- شکرگزاری کی روزانہ مشق چھوٹی اور بڑی کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے مدد کرتی ہے۔

11- شکرگزاری صحت یابی کی طرف تیزی سے لے کر جاتی ہے۔

12- شکرگزاری خوشیاں حاصل کرنے کا سرچشمہ ہے۔

13- شکرگزاری لوگوں کو ڈر پریشان نہیں ہوتا۔

14- شکرگزاری دوسروں کی مدد کرنے کے لیے جوش اور دلول پیدا کرتی ہے۔

15- شکرگزاری تیار میاں سے بہاؤ سے کام لے کر گریب شکر کرتی ہے، اگر کوئی غمگین ہو جائے تو اس کی مدد کرتی ہے۔

16- جس کس بنا دیتی ہے۔

17- شکرگزاری ہی آپ کے آنے والے نکل کو بہتر بناتی ہے۔

18- شکرگزاری غایق کے ساتھ مستقل رابطہ میں رکھتی ہے۔

19- شکرگزاری بیاں چاہت اور ہمدردی کا جذبہ پیدا کرتی ہے۔

20- شکرگزاری سے آپ دوسرے لوگوں کو اپنی طرف راغب کر لیتے ہیں جس سے اچھے تعلقات استوار ہوتے ہیں۔

21- شکرگزاری زندگی میں سے خلی ر جان اور ہر سے حالات کو بھی تبدیل کر دیتی ہے۔

22- شکرگزاری کا مکمل Antiseptic, Antitoxin, Vaccine کا کام بھی کرتا ہے۔

جب آپ شکر ادا کرتے ہیں تو خفی احساسات آپ کے قریب بھی نہیں چلک سکتے۔

صرف یہ لمحہ

آپ کے پاس ہر روز 86400 لمحے ہوتے ہیں، ماہرین کہتے ہیں کہ ہم 90% سے زیادہ وقت غیر ضروری چیزوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں یا اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزار دیتے ہیں اور باقی 10% یا اس بھی کم وقت زندگی کو سنوارنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اپنی سوچ کے سوجھ بوجھ اور انداز کو چیک کرنے کے لیے آئندہ 24 گھنٹوں میں ہر آنے والے خیال اور اس کے دورانیے کو نوٹ دے، دیکھئے کہ عام میں ایمانداری سے نکلیں، ایک ہفتہ کا ریکارڈ تیار کریں اس بات کا جائزہ لیں کہ ہر 24 گھنٹوں میں سے کتنا وقت آپ نے خفی، مثبت، غیر ضروری اور سول سوچ اور اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں سوچا ہے۔

یہ دیکھ کر آپ چرآن ہو جائیں گے کہ آپ نے اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں ہانگل پر کتنا وقت خرچ کیا ہے، کیا بات سے اچھا لگتا ہے، کیا بات سے اچھا لگتا ہے، کیا بات سے اچھا لگتا ہے، کیا بات سے اچھا لگتا ہے۔

مسائل اور خفی سوچ	دورانیہ	مثبت سوچ	دورانیہ	غیر ضروری سوچ	دورانیہ	خواہش کی سوچ	دورانیہ

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ صرف یہ لمحہ مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے لیے کار ادا کر سکتا ہے۔

کائنات کا عظیم مہاز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور ملاحظوں کو بچا لیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ سوم

ماسنڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کریں

مِنْ جُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

کے لیے بالکل سادہ اور آسان مشقیں دی گئی ہیں۔ ان کو صرف پڑھ لینے سے فائدہ نہیں ہوگا جب تک پریکٹس نہیں کریں گے۔

باب (12)

ماسٹڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے

40 روزہ پروگرام

ایک بیضیا نگلی میں بلب کی روشنی میں اپنے گھر کی چابی ڈھونڈ رہی تھی پاس سے گزرنے والے شخص کو کہتی ہے چنا میری مدد کرتا میں کافی دیر سے چابی ڈھونڈ رہی ہوں جو مجھے مل نہیں رہی۔ اس شخص نے فوراً سے ادھر ادھر تلاش کیا اور کہنے لگا اے چابی تو یہاں نہیں ہے اور چابی وہاں ہے۔ ایک آدمی راہ گیر کو بیضیا کے روکا اور کہنے لگی چنا میری مدد کرو میں کچھ دیر تک اس سے چابی ڈھونڈ رہی ہوں جو مجھے مل نہیں رہی اب تو میں بہت پریشان ہوں۔ اس آدمی نے چابی ڈھونڈ لی شروع کر دی اور اس نے چپے چپے چھان مارا لیکن چابی نہ مل سکی۔ آخر کار اس راہ گیر نے چپھا اے چابی یہاں پر ہی تھی تو بیضیا نے جواب دیا چنا چابی تو میرے گھر کی تھی لیکن گھر میں روشنی نہ تھی اس لئے میں باہر روشنی میں تلاش کر رہی ہوں۔

اسی طرح زندگی کو خوشگوار اور کامیاب بنانے کے لیے چابی ہماری اندرونی سوچ کی دنیا میں کم ہے جبکہ ہم اس کو بیرونی دنیا میں تلاش کرتے کرتے بیضیا کی طرح مایوس ہو جاتے ہیں۔ اندرونی دنیا میں سوچ کے کئی انداز ہوتے ہیں مثلاً اچھا سوچنا یا برا سوچنا، فضول سوچنا یا کچھ بھی نہ سوچنا یا اپنی دنیا خوشگوار بنانے اور آخرت سنوارنے کے بارے میں سوچنا، جس طرح کی سوچ حاوی کرتے ہیں اسی طرح کے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس چابی کو حاصل کرنے کے لیے ہمیں اندرونی سوچ کو

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم کر

سمکھنا اور درست طریقے سے استعمال کرنا ہوگا جس کے لیے اس باب میں مشقیں بتائی گئی ہیں۔ یاد رکھیں ان کو صرف پڑھ لینے سے فائدہ نہیں ہوگا جب تک خوب اچھی طرح پریکٹس نہیں کرتے۔

مشقیں کرنے کے لیے ضروری ہدایات

- 1- ان مشقوں کو تفریق کے طور پر کریں۔
- 2- ہر مشق روزانہ پندرہ تا بیس منٹ تک کرنی ہے۔
- 3- آٹھیس بند یا مکمل دونوں صورتوں میں کر سکتے ہیں۔
- 4- کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تصویر یا جیس کر سکتے، ایسے لوگ ماسٹز میں خود کای کے ذریعے مشق کر سکتے ہیں۔ (سوچ کی کلیہ استعمال کریں)
- 5- ہر مشق میں صورت حال کے مطابق خود پر احساسات طاری کریں۔ (احساس کی کلیہ استعمال کریں)
- 6- ایجنٹین مینج یا مکمل کرنے کے لیے جاہت کے ساتھ مشقیں کریں۔ (جاہت کی کلیہ استعمال کریں)
- 7- ہر مشق شروع کرنے سے پہلے یہ یقین کر لیں میں کر سکتا ہوں۔ (یقین کی کلیہ استعمال کریں)
- 8- گھر میں شروع ہونے سے پاک کسی کمرہ کا انتخاب کریں اور کسی یا زمین پر چوڑی مار کر بیٹھ جائیں۔
- 9- تمام مشقیں ایک ہی جگہ پر کریں لیکن ناگزیر حالات کی وجہ سے اگر جگہ تبدیل کرنی پڑ جائے تو اس کی کھانسی ہے۔
- 10- مشقیں کرنے کے لیے آپ ان کو یاد رکھا کر سکتے ہیں یا کسی دوست کی مدد بھی لے سکتے ہیں یا خود بھی کر سکتے ہیں۔
- 11- ان مشقوں کو کرنا بہت ضروری ہے۔
- 12- ہر مشق اچھی لگے اس کے دوران بے کوڑھا سکتے ہیں۔

مشق-1

سر اور گردن کو ایک سیدھ میں رکھتے ہوئے کمرے پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اپنے جسم کو مکمل طور پر بے حس و حرکت اور ہر سکون کر دیں اور اپنی پوری توجہ دائیں ٹانگ پر لے جائیں اس میں سے ہر دم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ و ختم کر کے اسیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دوسری ٹانگ بھی پر سکون کر دیں۔ اپنی توجہ بائیں سینے اور کمر پر لے جائیں اور ان میں سے ہر دم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ و ختم کر کے اسیلا چھوڑ دیں۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں ماسٹز کے ذریعے جسم کو ہر سکون کر رہا ہوں۔

اپنی توجہ دائیں بازو اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر دم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ و ختم کر کے بالکل اسیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دوسرے بازو اور کندھے کو بھی پر سکون کر دیں۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں ماسٹز کے ذریعے جسم کو ہر سکون کر رہا ہوں۔

اپنی توجہ گردن، چہرے اور سر پر لے جائیں، ان میں سے ہر دم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ و ختم کر کے بالکل اسیلا چھوڑ دیں۔ سر پر لے کر بائیں ٹانگ آپ کا جسم بالکل ہر سکون ہے جس و حرکت اور جگہ ہو چکا ہے۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں ماسٹز کے ذریعے جسم کو ہر سکون کر رہا ہوں۔

اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں خود میں احساس پیدا کریں کہ میں ماسٹز کے ذریعے جسم کو ہر سکون کر رہا ہوں۔

مثنیٰ-2

معمول کے مطابق اسی کرہ میں اسی انداز میں بیٹہ جائیں اپنے سامنے دیوار پر ایک چمکے انتخاب کر لیں۔ اس دیوار پر چھ اونچی لمبی ایک انچی گیر کھینچ دیں۔ اس کے دونوں سروں پر عمودی طور پر ایک انچی گیر کھینچ دیں یہ ایک مربع کی شکل بن گئی ہے، اس کو غور سے دیکھیں اور اس کے اندر چاروں کناروں کو چھوٹا ہوا ایک دائرہ بنا دیں۔ اس دائرہ کے درمیان میں ایک موٹا نقطہ لگا دیں۔ یہ تمام گیریں اور نقطہ کالے رنگ میں ہیں۔ ان کو غور سے سمجھنا چاہیے کہ یہ ایک منٹ تک دیکھیں اور اس کے بعد ان تمام گیروں کو سفید رنگ میں دیکھنا شروع کر دیں۔ پھر سرخ، سبز، پیلا اور آخر میں کالے رنگ میں دیکھیں۔ ہر رنگ کا دورانیہ تین سے پانچ منٹ کے درمیان رکھیں۔ اس مثنیٰ کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک دوسرے صبح اور رات دونوں کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مثنیٰ میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں جس طرح چاہتا ہوں، اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

ہے مالک کل میرے والدین

مثنیٰ-3

معمول کے مطابق اسی کرہ میں، اسی جگہ بیٹہ جائیں اور جسم کو اسی حالت میں رکھیں جس طرح پہلی مثنیٰ میں کر چکے ہیں۔

آج کی مثنیٰ میں خیالات کو اپنی مرضی سے استعمال کرنا سیکھنا ہے۔ اپنی تمام تر قوتہ اپنے معمول کے خیالات کی طرف مرکوز کر دیں۔ ان میں اچھے خیالات جوش، ہولولہ، جرأت، سکون اور خوشی کے ہو سکتے ہیں یا ان کے الٹ پریشانی، مایوسی، خوف اور ناکامی کے بارے میں ہو سکتے ہیں۔ ان تمام خیالات کو بیک جنبش مکمل طور پر روک دیں۔ ہو سکتا ہے ایسا کرنے میں کچھ مشکل پیش آئے۔ ایسی حالت میں اپنے ہانڈ میں سفید سکرین بنا لیں جیسے پہنا کی ہوتی ہے اور اس پر قوتہ مرکوز کریں اور محسوس کریں کہ میں اس سفید سکرین کو دیکھ رہا ہوں۔ خود کو یاد دہانی بھی کرتا ہوں کہ جس طرح میں چاہتا ہوں اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

پھر مثنیٰ کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک دوسرے صبح اور رات دونوں کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مثنیٰ میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں جس طرح چاہتا ہوں، اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

ہوں۔

مشق-4

کسی پند یہ پھول کا انتخاب کر لیں جس کی خوشبو کو گھٹ کر اچھا محسوس کرتے ہوں۔
معمول کے مطابق بیٹھ جائیں اور اس بات کا جائزہ لیں کہ یہ کن کن مراحل سے گزر
کا پھول بنتا ہے۔ ایک چھوٹا سا جڑ زمین میں بویا جاتا ہے۔ اس کو کھاد کی سے پانی دیا جاتا ہے، اس
کی دیکھ بھال کی جاتی۔ ایسی جگہ رکھتے ہیں جہاں سے سورج کی شعاعیں براہ راست اس پر پڑیں۔
اس کے بعد جگہ میں سے سبز رنگ کی نئی شاخ نمودار ہوتی ہے۔ اب یہ زندہ جہازات ہے۔ آہستہ
آہستہ اس کی جڑیں زمین میں گہرائی تک چلی جاتی ہیں اور چاروں طرف پھیل جاتی ہیں اور تقسیم
تقسیم ہوتی چلی جاتی ہیں حتیٰ کہ زمین میں اس کی گرفت مضبوط ہو جاتی ہے اور تا بھی بڑا ہو جاتا ہے
جس سے بے شمار چھوٹی بڑی شاخیں نکلتی ہیں، چوں کہ رنگ، ساخت اور جہازات پر غور کریں۔ تمام کچے
آجس میں مل کر منظرِ خوشہوتی پیدا کرتے ہیں۔ پھول کی بندگی دیکھیں۔ یہ سی کلی بعد میں پھول بن
جاتی ہے۔ یہ آپ کا پند ہے۔ اس کی نئی خوشبو سے لطف اندوز ہوجاتے ہیں اور اللہ تعالیٰ
اچھا محسوس کرتے ہیں۔

ہر کام کے لیے خاص لاکھ مل اور وقت درکار ہوتا ہے اور اس میں انسان کی پانچ باتوں میں
کر سکتا البتہ من و عن کو قبول کرنے میں ہی کامیابی ہوتی ہے۔ اسی طرح آپ مستقبل میں جو
مامل کرنا چاہتا اس کے لیے بھی ایک لاکھ مل اور وقت درکار ہوتا ہے جس کے لیے مبر کا احساس مد
کرتا ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دوسرے صبح اور رات، دو دن کے لیے
جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس اور یقین پیدا کریں کہ ہر کام کی تکمیل کے لیے ایک لاکھ مل
اور مقررہ وقت ہوتا ہے جس کا میں مبر سے انتظار کر رہا ہوں۔

مشق-5

معمول کے مطابق ای کمرہ میں بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں۔ اس طرح تصور کریں کہ
آپ کار میں سڑ کر رہے ہیں، اس کی نرم نرم آرام دہ دھنیں ہیں، اسے ہی کی غلطی ہوا آ رہی ہے۔
ریٹ بوی پر گانے سن رہے ہیں۔ یہ کار 100 کلومیٹر کی گھنٹی رفتار سے دوڑ رہی ہے۔ اس کے انجن کی
آواز سن رہے ہیں۔ اس کے دیڑ کے دائرہ میں جس میں بوجھری ہوئی ہے اس میں چار لوگوں کے بیٹھنے
کی گنجائش ہے۔ اس میں سڑ کرتے ہوئے آپ لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

اب آپ کار کے تاریکی میں سڑ جائیں گے۔ یہ کار نوے کی چاروے کی نئی ہوئی ہے۔
آپ ہے کی چاروے کی کسی کار خانہ میں نئی ہوں گی جس پر کئی مزدوروں نے مل کر کام کیا ہوگا۔ یہ لوہا کسی
گاہ سے نکالا گیا ہوگا۔ کسی چیز پر لاڈ کر کارخانے تک لایا گیا ہوگا۔ اس کو کھلا کر صاف کرنے کے بعد
کسی انجینئر نے اس کو چاروے میں منتقل کیا ہوگا جس سے گاڑی نئی ہے۔ اگر اور پیچھے جاتے ہیں تو
معلوم ہوگا کہ کسی انسان اپنے اس کے پاس میں سوچا ہو گا کوئی ایسی مشینیں جو ہمارے سے مل سکے۔
ایک نعل نعل کار کی میں بیٹھ کر گاڑوں سے شہر چلنا کرتا تھا اور اکثر شہر چلنا تھا کہ نعل کے
غیر گاڑی کو کیسے چلایا جاسکتا ہے، آخر کار گاڑی معرض وجود میں آئی اس شخص کا نام بہری فور تھا۔
اس مشن سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان کی سوچ ہی مادی چیزوں میں تبدیل ہوتی ہے اور اس
کے حالات پر اثر انداز ہوتی ہے۔ تمام ایجادات انسان کی مادی سوچ کا نتیجہ ہیں۔ اس طرح آپ
بھی مطلقہ پر مقررہ کار کا سوچ کر مامل کر سکتے ہیں۔

اس مشق کے دوران خود میں یہ احساس اور یقین پیدا کریں کہ مادی سوچ کے ذریعے ہی
کوئی چیز حاصل ہو سکتی ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دوسرے صبح اور رات، دو
دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ ہر شے انسان کی مادی سوچ سے معرض وجود میں آتی ہے۔

مشق۔ 6

اس مشق کے لیے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں جو آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو جس کے ساتھ اچھے احساسات بھی وابستہ ہوں۔

معمول کے مطابق چننے جائیں اور اس طرح سوچیں کہ آپ مری کی طرف سڑ کر رہے ہیں۔ پہاڑوں کے درمیان بیل کھاتی سڑک خوبصورت نظارہ پیش کرتی ہے۔ چیئر لفٹ تک پہنچنے کے لیے آپ کو لمبا سڑے کرنا پڑتا ہے۔ یہ چیئر لفٹ خوبصورت منظر پیش کر رہی ہیں۔ ان پر سوار ہونے کے لیے ایک قطار میں کھڑے ہو کر اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں۔ کچھ دیر کے بعد آپ کی باری آ جاتی ہے۔ آپ اس میں سوار ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ یہ اوپر کی طرف جاری ہے۔ جب آپ کچھ دیر دیکھتے ہیں تو بہت گہرائی ہے۔ اگر ارد گرد نظر گھماتے ہیں تو دور دور تک چھوٹے بڑے پہاڑ خوبصورت نظارہ پیش کرتے ہیں اور آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔ خود کو اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ میں ویسا ہی محسوس کر رہا ہوں جس طرح میں بچپن میں کیا تھا۔ **اپنے والدین کے ساتھ** اس شخص کو روزانہ چند ہفت سے آدھ گھنٹہ تک، دوسرے صبح اور رات سونے سے پہلے سات دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں سوچنے کے ساتھ محسوس بھی کر رہا ہوں۔

مشق۔ 7

یہ مشق کرنے کے لیے ایک تصویر کی ضرورت ہے، یہ تصویر کسی دوست، رشتہ دار یا محبوب کی ہو سکتی ہے۔

معمول کے مطابق بیٹھ جائیں اور اس تصویر کو ہاتھ میں پکڑ لیں، اس کا بغور مشاہدہ کریں اس کی آنکھوں کو دیکھیں، چہرے کے خدوخال نوٹ کریں، ہونٹوں کی بناوٹ، مسکراہٹ، بالوں کا اسٹائل، رنگت، چہرے کے تاثرات نوٹ کریں، کپڑوں کا رنگ اور ڈیزائن نوٹ کریں۔ نہایت احتیاط سے اس تصویر کے تمام جزئیات کو ذہن نشین کر لیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں، جب آپ پوری طرح ذہن نشین کر چکے ہیں تو اس تصویر کو ڈھانپ دیں یا الٹا کر دیں اور آنکھیں پکڑ لیں۔

اس تصویر کو کتنی آنکھوں سے دیکھیں اور تمام جزئیات کو باری باری ذہن میں لائیں، جس طرح آپ اصل تصویر دیکھ چکے ہیں۔ میں اس کی آنکھوں کو دیکھ چکا ہوں، چہرے کے تاثرات، حرکت کر رہا ہوں، ہونٹوں کی خوبصورت بناوٹ دیکھ رہا ہوں، اس کے بالوں کا اسٹائل مجھے بہت اچھا لگ رہا ہے، اس کا صاف رنگ دیکھ رہا ہوں، اس کے کپڑوں کا رنگ مجھے بہت اچھا لگ رہا ہے اور اسی لیے میں بھی بہت خوبصورت ہے، میں اس طرح محسوس کر رہا ہوں جیسے میرا دوست میرے پاس ہے۔ جتنا چاہیں وقت خرچ کریں جب آپ محسوس کر سکیں کہ میرا دوست میرے پاس بیٹھا ہے تو آنکھیں کھولیں۔

اس مشق کو روزانہ چند ہفت سے آدھ گھنٹہ تک، دوسرے صبح اور رات سونے سے پہلے، سات دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں سوچنے کے ساتھ محسوس بھی کر رہا ہوں۔

8۔ مشق

اب تک کی مشقوں سے آپ یہ سیکھ چکے ہیں کہ زندگی میں تہلیلان لانے کے لیے محسوسات کے ساتھ سوچنا ضروری ہے۔

آج کی مشق میں اپنا ایک واضح مقصد ذہن میں رکھیں۔ یہ مادی یا غیر مادی چیز ہو سکتی ہے مثلاً روپیہ، عید، کار فریج، ٹی وی، جلیبی، کامیابی، کاروباری کامیابی وغیرہ۔ معمول کے مطابق اسی کمرہ میں بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں اس مقصد کو اس انداز میں سوچیں جیسے آپ اس کو حاصل کر رہے ہیں، اگر کوئی شے ہے تو یہ آپ کے ذہن استعمال ہے، اس کے قائمہ سے حاصل کر رہے ہیں، معمولات زندگی پر اثرات مرتب ہو رہی ہیں اور آپ بہت خوش ہیں۔ ان خوشی کے احساسات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس مشق کو اتنی دیر تک جاری رکھیں جب تک آپ کے لیے تفریح، لطف، سرور اور مسرت کا باعث رہے۔ 10، 15، 20 منٹ، آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس مشق کو روزانہ چند روزہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک اور مزید جن امور رات میں چلے جائیں ان کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں وقتی طور پر مقصد حاصل کرنے کے بعد خوشی، سکون اور مطمئنان محسوس کر رہا ہوں۔

اہم نکتہ

ذہن میں کسی تصور کی درستگی، وضاحت اور شفافیت اس کو بار بار پانے سے آتی ہے۔ ہر ایک اپنا ایک تصور پہلے کی نسبت زیادہ واضح ہو جاتا ہے جتنی زیادہ شفافیت اور درستی ہوتی ہے اتنی ہی برونی دنیا پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پس ایک ہی تصور کو مانتے میں بار بار پانے سے چلے جائیں جب تک برونی دنیا میں وہ تصویر بنے نہیں ہو جاتا۔

9۔ مشق

معمول کے مطابق اسی حالت میں بیٹھ جائیں۔ جسم کو اسی حالت میں رکھیں۔ کچلی مشق میں آپ اپنا مطلوبہ مقصد وقتی طور پر حاصل کر چکے ہیں۔ دوبارہ اس طرح سوچیں کہ آپ کی خواہش کی تکمیل ہوگئی ہے اور آپ بہت خوش ہیں کہ وہ کائنات نے آپ کی خواہش پوری کر دی ہے۔ دل کی گہرائیوں سے اپنے رب کا شکر ادا کریں جس نے آپ کی خواہش پوری کی ہے۔

اس مشق کو روزانہ پانچ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے جاری رکھیں

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ مطمئن ہوں اور شکر ادا کر رہا ہوں۔

اب تک جو علم حاصل کر چکے ہیں جب تک اپنی زندگی میں اس کا اطلاق نہیں کرتے جب تک آپ کا مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے اور یہی بھی علم اطلاق خود بخود نہیں ہوتا بلکہ کیا جاتا ہے جس میں انار سے لقمہ دروان، عادات اور ماضی میں دی گئی تربیت اکثر رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ کسی علم کو خود پر مانعہ کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ ان تمام رکاوٹوں کو توڑ دے ہوئے یقین کامل کے ساتھ شعوری طور پر اس کو اپنی زندگی میں نافذ کر دیں اور پھر اس قدر پر یکس کریں کہ یہ پائیدار عادت بن جائے۔

صرف یہ لوح

بر لوح زندگی میں تہ تیغی کے لیے شاندار موقع فراہم کرتا ہے۔ اس موقع سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے سب سے پہلا قدم خود سے یہ سوال کرنے کی عادت بنائیں کہ اس وقت "میرے ہاتھ میں کیا ہو رہا ہے؟ اور میں کیا محسوس کر رہا ہوں؟" یہ سوال آپ کو اپنی مرضی سے سوچنے کے لیے مدد کر چکے اور اس کے علاوہ معمولات زندگی میں سے کسی بھی کام کا انتخاب کر لیں اور پھر اس عمل کو کرتے ہوئے تمام حسیات Senses کو استعمال کریں گے مثالی طور پر۔۔۔۔۔

۲۔ ہاتھ دھوئے کامل

ہاتھ دھوئے اپنے ہاتھ دھوتے ہوئے اپنی تمام حسیات کو استعمال کریں ہاتھوں کو دیکھنا، پانی کو دیکھنا، حسیات کا رنگ دیکھنا، ہاتھوں کی میل کیل کو پانی میں پھینکے ہوئے دیکھنا، ہاتھوں کی حرکات کو ٹوٹ کرنا۔ ہاتھوں کی آہٹ میں رگڑ کو محسوس کرنا، گرمی کے پانی کی آواز سننا، صابن کی خوشبو کو بونچھنا، توتلی

امین

۳۔ گاڑی میں سفر کرتے ہوئے

جب گاڑی میں بیٹھتے ہیں۔ اس کی نرم نرم سیٹ کو محسوس کرنا، اندر کے درجہ حرارت کو محسوس کرنا، انجن کی آواز سننا، ہارن کی آواز سننا، نیپ ریکارڈ سننا، سٹریٹ سے باہر سڑک کو دیکھنا، دائیں اور بائیں کے رش کو دیکھنا، چمک میں ٹریفک پولیس کو دیکھنا، ماحول میں مختلف آوازوں کو سننا، لہجہ اور لہجی دہاتے ہوئے دہانہ محسوس کرنا،

نوٹ آتی سے خود میں احساس پیدا کریں کہ میں اس لوح کو اپنی مرضی سے استعمال کر رہا ہوں

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سمجھیں ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور ملاحظوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین

حصہ چہارم

”اللہ ان لوگوں کی حالت کو نہیں بدلتا جو اپنی حالت نہیں بدلتا چاہے“ 53:8 (الفران)

دولت و خوشحالی

کتاب کے اس حصہ میں خوشحالی کے لیے آزمودہ عملی تکنیکیں بتائیں گی
جیسا۔ محسوسات اور یقین کامل کے ساتھ کریں گے تو نتائج آپ کے دروازے پر دستک
دے رہے ہوں گے۔

امیں

☆ قانون کشش

☆ جی کھانیاں

☆ دولت کا حصول

☆ میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی

☆ وقتی مصوری سے دولت اور کامیابی کا حصول

☆ مادی اشیاء کا حصول

☆ اپنا مکان حاصل کرنا

☆ ائمہ دینی رکاوٹی آواز سے دوستی

☆ حصول دولت کے لیے مزید طریقہ نکات

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

باب (13)

قانون کشش

(Law of Attraction)

کشش کے معنی ہیں رغبت، جذب اور کھینچاؤ کی صلاحیت ہونا جیسے مٹائیس لوہے کو اپنی طرف کھینچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لوہے اور مٹائیس کے درمیان کشش کا مکمل خاص فاصلے سے ہوتا ہے اور خاص طریقے سے لوہے میں مٹائیس کی قوت پیدا کی جاتی ہے۔ اسی طرح انسان کی خاص سوچ، خاص مدت تک سوچنے سے چزدن اور حالات کو اپنی طرف کشش کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ سوچ کے اس خاص انداز کو قانون کشش کہتے ہیں۔

ہم ہر روز کامیاب لوگوں کی کہانیاں سنتے ہیں کہ وہاں کس بہت خوش قسمت ہے، دولت کی دہلی اس پر بہت ہی مہربان ہے، مٹی کو چمکاتا ہے تو وہ بھی سونا بن جاتی ہے جبکہ ایک ہم ہیں کہ شب و روز اٹھک محنت کرتے ہیں اور کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ یاد رکھیں خوش قسمتی خود بخود ہم نہیں لیتی ہے اس کے لیے سوچ کا خاص انداز اپنانا پڑتا ہے تاکہ ہر کامیابی کے موقع پر آپ کا ذہن فائدہ حاصل کرنے کے لیے تیار رہے جس کے لیے جاہت اور یقین کامل سے لبریز احساسات کی سوچ کا بیج ڈالنا پڑتا اور ان اچھے احساسات کی مسلسل دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے جس کے بعد ہمارا ذہن خود بخود ایسے موقعوں سے بھر پور فائدہ اٹھانے کے لیے تیار ہوتا ہے، جہاں سے ہم دافر دولت کما سکیں اور کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکیں۔

میں اپنی مثال دیتا ہوں، نو سال قبل کی بات ہے کہ میرے دوست شاہ صاحب نے مکان بنا کر بیچنے کا کاروبار شروع کیا اور اس نے مجھے اپنے ساتھ شامل کرنے کے لیے کہا لیکن میں

میرے

اے مالکِ کل میرے والدین پر

نے صاف انکار کر دیا جبکہ میرے پاس سرمایہ بھی تھا اور شاہ صاحب کے پاس بہت کم سرمایہ تھا۔ شاہ صاحب نے ادھر ادھر سے قرض لے کر کاروبار جاری رکھا اور آج ان کے پاس تقریباً ایک کروڑ روپے سرمایہ، دس ملہ کا ایک ٹھکانہ اور کاروبار ہے۔ آج میں سوچتا ہوں کہ سرمایہ ہوتے ہوئے بھی میں نے اچھا بھلا یہ نامیالیہ کام قرضہ مانع کر دیا۔ واصل میرا ذہن یہ قائمہ حاصل کرنے کے لیے تیار ہی نہ تھا، جبکہ شاہ صاحب کے پاس سرمایہ نہ ہوتے ہوئے بھی وہ کامیاب ہو گئے۔ اس طرح سوچ کر ہم انجلی باری جیروں کو اپنی جانب راغب کرتے رہتے ہیں۔

اس سلسلے میں اپنے معاشرے سے ایک مثال دیتا ہوں۔ مہاں صاحب پرہیزگار، نیک، صالح اور چھ گزدار ہیں اور کئی سال سے کبھی لوگوں کی بے لوث اور بلا حاشہ خدمت کر رہے ہیں۔ عام طور ان کے پاس کاروبار میں کامیابی، پیاری سے شفا، گھر پر لپٹا چاچا جیسے مسائل کا شکار لوگ آتے ہیں۔ ایک دن میں اوسطاً 150 لوگ حفاظت کے لیے آتے ہیں۔ ہر ایک شخص اپنی باری کے لیے ان کے پاس چار گھنٹے تک انتظار کرتا ہے، مہاں صاحب لوگوں کو حقیقت پر ہنسنے کے لیے بتاتے ہیں اور اس بات پر زیادہ زور دیتے ہیں کہ اللہ پر یقین رکھیں، اللہ ہر کچھ کر سکتا ہے کیونکہ وہی کارساز ہے۔ مہاں صاحب کے پاس آنے والے ایک شخص ان کے لیے ایک خط لکھ کر لے جاتا ہے جس میں ان کے لیے دعا ہے کہ وہ اپنی زندگی میں اللہ سے مل سکے اور اللہ کی رضا سے اپنے لیے کچھ کر سکیں۔

صاحب نے اس کو 1051ھ مرتبہ شام و حلیہ چھٹے کے لیے بتایا اور اس بات پر بھی زور دیا کہ شہید چاہت، لگن اور یقین کمال سے چھٹا ہے، ذہن میں تصور کرتا ہے جیسے کاروبار بہتر ہو رہا ہے۔ اگر اس درود کو ہر وقت جاری رکھتے ہیں تو بہت جلد تاج حاصل ہو گئے۔ بس ایک بات ذہن نشین کر لیں و حلیہ کے دوران محسوس کرتا ہے کہ کاروبار بہتر ہو رہا ہے۔ آگاہیوں میں تک و حلیہ کریں اگر کامیابی ہو جائے تو اللہ کا شکر ادا کرنا درود نہ پڑے پاس پھر آجاتا۔ ان آگاہیوں میں اگر کم کے کاروبار میں کافی بہتری آئی اور اس کا یقین پہلے کی نسبت پختہ ہو گیا۔ اگر کم دوبارہ میاں صاحب کے پاس آئے، اس مرتبہ میاں صاحب نے الفاظ بدل دیئے اور حلیہ جاری رکھنے کا اعلان دیا تھا یعنی شہید چاہت، لگن اور یقین کمال سے چھٹا ہے اور کاروبار میں بہتری کو محسوس بھی کرتا ہے۔ آج اس بات کو دو سال گزرے ہیں اور اگر کم کاروبار مزید بڑھے۔ دراصل یہ سب قانون کشش کے اصولوں

تحت ہوا ہے، اتفاق ہے ہم میں سے زیادہ تر لوگ کشش کے اصول سے بالکل بے خبر ہیں اور دوسرا یہ بھی نہیں جانتے کہ اس کو افسرے طور پر کیسے استعمال کرنا ہے؟ جیسا کہ اکرم اور میرے دوست شاہ صاحب نے چار افسرے کشش کے اصولوں کو استعمال کیا تھا، جب کہ کامیابی کا موقع آتا ہے تو چین اس وقت ذہن تیار ہونا چاہئے جس کی خوش قسمتی ختم ہے، جو صرف یقین کامل اور محسوسات کے ساتھ شاوی سوچ کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

اس کا نکتہ جس کی چیز کی کوئی کمی نہیں ہے۔ جب لوگ کسی جگہ کی کامیابی کے لیے ہیں تو اصل ان کی اپنی چاہت اور یقین کا دل کی ہوتی ہے۔ یہاں محنت، دولت، وسائل اور خوشیاں وافر مقدار میں موجود ہیں۔ ہمیشہ رسد طلب کے برابر ہی رہتی ہے۔ جب چاہت، یقین کامل اور محسوسات کے ساتھ ان چیزوں پر اپنی سوچ مرکوز کرے تو آپ انہیں پائیں گے۔ آپ کی طلب کے مطابق رسد کامیابی پیدا ہوتا چلا جائے گا۔ پس چاہت، یقین کامل اور اچھے احساسات کو قائم رکھیں اور اپنی خواہشات کی تکمیل کرتے چلے جائیں۔

ہاں کشتی میں مرنا کام ہے۔۔۔۔۔ آمین

دنیا کی جڑوں کو درست سمت میں قائم رکھنے کے لیے مقررہ قانون اور قاعدے ہوتے ہیں ان میں سے چند ایک کا ذکر کرتا ہوں، کشش ثقل یعنی زمین کا تمام جڑوں کو اپنی طرف کھینچنے کا قانون، گلی کے بھاد کا قانون، آواز کی لہروں کا قانون، روشنی کی رفتار کا قانون، ان تمام قوانین کے پیچھے مقررہ اصول اور قاعدے ہیں جن کے تحت یہ کام کرتے ہیں اور ان میں ہم رتی بھر بھی تبدیلی نہیں کر سکتے کیونکہ یہ اصول اور قاعدے آفاقی ہیں۔ اس طرح سوچ کے خاص اعجاز کا قانون ہے جس کے مندرجہ ذیل پانچ بنیادی عناصر ہوتے ہیں جن کو استعمال کر کے انسان مطلوبہ خواہش کو اپنی طرف کشش کر سکتا ہے۔

- 1۔ عادی سوچ
- 2۔ احساس

3- چاہت

4- یقین کامل

5- شکرگزاری

نوٹ: کتاب کے پہلے اور دوسرے حصہ میں مادی سوچ، احساس، چاہت، یقین کامل اور شکرگزاری کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشراف المخلوقات کا درجہ دیا ہے اور درست فیصلے کرنے کے لیے عقل سلیم بھی عطا کر دی ہے کہ وہ اپنی زندگی کو سوارے بنا کر اکتاپ خود کو رکسکا ہے اچھا بلی یا برائی، خوش یا شبت میں سے کسی ایک چیز کا اکتاپ کرنے کا مکمل اختیار ہے۔ اب چاہی انسان کے ہاتھ میں ہے، وہ کب اور کیسے استعمال کرتا ہے۔ انسان کی مطلوبہ خواہش کی چاہت اور یقین کامل کے احاطہ میں سے ہرگز مادی سوچ کی ایسی قوت پیدا کرتے ہیں جو اس مقام پر جا کر رکتی ہے جہاں پر ہمارے خواہشات کی تکمیل ہوتی ہوئی ہے، میرا مطلب ہے کہ اور مطلق تک پہنچ جاتی ہے۔

ایک اور اہم بات ہے کہ قانون کشش کے ہر پہلو میں اس بات سے کوئی تعلق نہیں ہے کہ آپ کو کون ہیں اور کیا ہیں؟ یہ سب انسانوں کے لیے یکساں کام کرتا ہے لیکن مندرجہ بالا شرائط اجتماعی ضروری ہیں۔ یہ قانون آپ کی زندگی کے ہر پہلو پر اثر انداز ہوتا ہے کیونکہ ہر لمحے آپ اپنے ذہن میں کچھ نہ کچھ ضرور سوچ رہے ہوتے ہیں۔ آج تک جتنی بھی رہنمائی اور ایجابات ہوئی ہیں بھی انسان کی سوچ کا نتیجہ ہیں۔ اس کا مطلب ہے آخر میں انسان کی سوچ ہی مادی چیزوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ یقیناً کہتے ہیں کہ پانچ ہزار سال قبل مصر میں لوگوں نے قانون کشش کو استعمال کرنا شروع کیا تھا۔ اس قانون کو استعمال کرنے کے لیے آپ نے گلیڈوں کو اچھی طرح سمجھنا اور ان کی پریکٹس کرنا ہوئی جن کا اس کتاب میں پہلے ذکر کر چکا ہوں۔

باب (14)

دولت کا حصول

اس باب میں میرا موضوع مالی خوشحالی ہے یعنی ہر قسم کی مادی چیزیں حاصل کرنا مثلاً روپیہ، گاڑی، مکان، زمین، مکان، کار، فریج، ٹی وی، گھر، استعمال کی چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی اس میں شامل ہے۔ ہم میں سے بے شمار لوگ روپیہ پتھر کے بارے میں غلط فہمی کا شکار ہیں اور یقین رکھتے ہیں کہ روپیہ پتھر ہی کی چیز ہے جو برائی اور گناہ کی طرف لے جاتا ہے جبکہ یہ بھول جاتے ہیں کہ اس کا استعمال برا ہوتا ہے۔ حضرت عثمان غنیؓ اور قرآن مجید نے جنہوں نے دولت کی بنا پر اسلام کی بہت بڑی خدمت کی تھی، ایک سچے لڑائی کا اصول خرید کر مسلمانوں کے لیے وقف کر دیا۔ اس بات کی پاس دولت نہ ہوتی تو شاید حالات بالکل مختلف ہوتے۔ روزمرہ کے معاملات زندگی میں آپ دولت کی لاپتہ کا اندازہ خود لگ سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے ہمارے کاروبار کو برائیاں کیا تھا کیونکہ اس نے تمام دولت اپنے ذاتی خزانہ میں جمع کر رکھی تھی جس کا عام لوگوں کو کچھ فائدہ نہ تھا اور اللہ تعالیٰ اس طرح دولت جمع کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ ایسے لوگ جنہیں اللہ تعالیٰ نے زیادہ طاقت اور استطاعت دے رکھی ہے، وہ سرمایہ کاری، سرمائے کو آگے پیچانے، دولت کو تقسیم کرنے، ایک دکان کے بعد دوسری دکان، ایک جیلری کے بعد دوسری جیلری اور ایک کھیتی کے بعد دوسری کھیتی بنانے والوں کو پسند کرتا ہے تاکہ دولت زیادہ سے زیادہ لوگوں کے درمیان تقسیم ہو جائے۔ اگر دولت اتنی ہی بری چیز ہوتی تو اس کے لیے ڈک و ڈک کا گم نہ دیا جاتا ہے۔ ایسے لوگ جن کے پاس داخلہ دولت ہوتی ہے وہ 2.5% سالانہ کے حساب سے مستحق لوگوں میں ڈک و ڈک تقسیم کر رہے ہیں۔

باب (15)

گچی کہانیاں

ڈیپارٹمنٹل سٹور

محمود الحسن کا ڈیپارٹمنٹل سٹور تھا جس کو 1998 میں عید والے دن صبح کے وقت بجلی کا سرکٹ شارٹ ہو جانے سے آگ لگ گئی، دیکھتے ہی دیکھتے تمام سامان جل کر راکھ ہو گیا۔ سٹور میں تقریباً 50 لاکھ مال تھا جو انھوں نے کچھ عرصے کے بعد دوبارہ کاروبار شروع کر دیا تھا۔ آج اس کا کاروبار پہلے سے دکھائے ہوئے سٹور کی عمارت بھی ڈھل چکا ہے جبکہ پچھلے کرایہ پرچی۔ عید کے دوسرے دن میں انھوں نے کچھ سامان کے لیے صحن کے پاس گھیرا اس کے کور میرے درمیان ہونے والی گفتگو اس طرح ہے۔

صائم: بہت انھوں ہوا ہے۔

صحن: انھوں کس بات کا، جب میں اس دنیا میں آیا تھا تو بالکل خالی ہاتھ تھا یہ سب کچھ اللہ کا دیا ہوا تھا، میں اس کا شکر گزار ہوں۔

صائم: آپ کے اہل خانہ بھی پریشان ہوں گے۔

صحن: میرے بیٹے بہت پریشان ہیں لیکن میں ان کو اللہ پر بھروسہ کرنے کی تلقین کرتا رہتا ہوں۔

صائم: سٹور کے چلنے کے بعد آپ کے کیا احساسات ہیں؟

صحن: جہاں سے منافع ہوتا ہے وہاں پر نقصان بھی ہو سکتا ہے، مجھے اللہ پر یقین ہے کہ وہ دوبارہ دے گا۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین

کچھ عرصہ کے بعد نولے والی مٹکھو

صائم: مبارک ہو

حسن: بہت شکر ہے

صائم: کا رو پار شروع کرنے کے لیے سرمایہ کہاں سے لیا ہے۔

حسن: زیورات سچ کر کچھ سراپا اکٹھا کیا ہے۔

صائم: جس دن نئے سرے سے کاروبار کا آغاز کیا تھا، اس وقت آپ کس طرح سوچ رہے

2

حسن: مجھے یقین تھا کہ کامیاب ہو جاؤ گا اور اب میں یہ دیکھ رہا ہوں جیسے میرا کاروبار پہلے سے بہتر ہے اور میں ہر دم اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں کیونکہ میرا یقین ہے کہ ”اللہ تعالیٰ حق ہے جانتے ہیں بے حساب رزق دیتے ہیں۔“

صائم: آپ نے سطور کو دوسری جگہ کیوں منتقلی کر دیا ہے۔

حسن: دراصل پہلے والی جگہ پر تھی۔

صالح: یہ جگہ مارکیٹ سے دور ہے۔

حسن: لیکن یہ جگہ میری اپنی ہے۔

صائم: اس جگہ شور مچا کر نے کے لئے اہل خانہ راضی تھے۔

حسن: میرے بیٹوں کا خیال تھا کہ مارکیٹ سے ہٹ کر شور نہیں چلے گا۔

صائم: اس کے باوجود آپ نے فاضل کر دیا۔

حسن: مجھے یکا یقین ہے کہ رزق دینے والا اللہ ہے، وہ ہر جگہ دے سکتا ہے بلکہ میں آپ کو دلچسپ

ہات تاتا ہوں، میرے بٹوں نے کہا کہ پہلی جگہ 3 کا کرنا ہے دیتے ہیں اور اس پر

ایک پتیز لگوا دیتے ہیں کہ شور یہاں سے شفٹ ہو چکا ہے لیکن میں نے اپنے بیٹوں کو

مشہور دہاکہ قین، ہاکہ کراہ ۱۱ لاکھ روپے سے زیادہ بنتا ہے۔ اتنی ہی رقم اپنے کاموں کو

• رعایت دے دے اور اللہ پر بھروسہ کریں۔

کروڑ چتی

ایک صاحب نے اپنی زبانی اپنی کہانی سنائی۔

میرا اتفاق ایک متوسط گھرانے سے تھا۔ میں نے پی ایس کرنے کے بعد شہادت دینڈو کا چینگ بھیجی اور اسی موقعی کڑی تلاش کرنا شروع کر دی۔ عارضی طور پر کئی جگہوں پر ملازمت کیس کیس کوئی قسط بخلاصت نہ مل سکی۔ اس دوران شہادت دینڈو کا چینگ کا خاصہ تجربہ حاصل کر لیا۔ آخر کار

مدرسہ کے حاکم میں جیرون کلک چلا گیا اور چاب کھڑا کر دیا۔ یہاں سے نئے اصول کو کوئی سی
 دس سال جیرون کلک ڈرانے کے بعد میں پاکستان واپس آ گیا۔ عملی زندگی میں قدم رکھتے ہی میں
 ان کی اصلاح اور طاقت کا قائل ہو چکا تھا۔ جیرون کلک رہے ہوئے میں نے ان کی پاور کے
 بارے میں بہت مطالعہ کیا اور ان کی اداروں سے تربیت بھی حاصل کی اور میرا ایک یقین ہے کہ انسان جتنی
 سچے چاہے دولت کما سکتا ہے۔ اپنے کلک میں والدین کی مرضی سے شادی کی اور اللہ تعالیٰ نے بنیاد اور
 بنیے اپنے مطالعے کی شادی کے بعد ضرورتاً زندگی میں انسانی طور پر ترقی کے لیے کوشش کی کثرت اور
 فردنی کے لیے اللہ سے دعا کی اور اس کے حصول کیلئے ہوتا رہے متفق کرنا شروع کر دی۔

شہر واپس سے پاک کسی پر سکون جینے جاتا تھا۔ یقیناً کال کے ساتھ میں تصور کرتا کہ میں کروڑ پتی ہوں۔ میں اور میری فیملی روزانہ اپنی پسندیدہ اور بہترین خوراک کھاتے ہیں چاہے یہ کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو کیونکہ میں دولت مند ہوں۔ میرے پاس بے شمار چیزیں ہیں جن کو ذہن تپ کرتا ہوں جو مجھے کروڑ پتی ہونے کا احساس دلاتے ہیں۔ نئی کار چلاتے ہوئے، مجھے دولت مند ہونے کا احساس ہوتا ہے جس کمرے کے بارے میں انکو سوچا کرتا تھا اس کمرے پر ہاش پے ہوں۔ اس کے لی لی ای ڈی ڈی، ڈی ڈی، ڈی ڈی اور ڈی ڈی، بیڈ روم، کچن کا گھوم بچکر جائزہ لیتا اور محسوس کرتا ہوں کہ میں سیر ہوں، جن لوگوں کی مدد کر چاہتا ہوں کیونکہ میں کروڑ پتی ہوں۔ میں ہمیشہ کپلے دل سے دولت خرچ کرتا ہوں کیونکہ میں دولت مند ہوں۔ پر سکون اور خوشگوار زندگی گزار رہا ہوں۔ میں اپنے کام کی شہر کر رہا ہوں جس نے مجھے یہ تمام چیزیں عطا کی ہیں۔

یہ مٹن کرنے کے چند ماہ بعد مجھے ایک ایسی جگہ سے 26 لاکھ روپے سے زائد کمیشن مل گیا جہاں سے ملنے کی بہت ہی کم امید تھی۔ میں نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ آدھے روپے سے پلاٹ خرید لیا اور آدمی رقم سے کاروبار شروع کر دیا۔ اس دوران رہائشی سکیم مکمل ہو چکی تھی جہاں میں نے پلاٹ خرید لیا تھا اور مجھے اس کا قبضہ مل گیا۔ میں نے ایک کروڑ روپے سے زیادہ رقم میں اس پلاٹ کو بیچ دیا۔ اس کے بعد میں نے ایک خوبصورت گھر تعمیر کیا جس میں ضروریات زندگی کی تمام آسائشیں موجود ہیں جس طرح میں تصور کیا کرتا تھا۔ اس کے علاوہ ایک نئی گاڑی بھی خرید لی ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ اس طرح کی زندگی گزار ہوں جس طرح میں سوچا کرتا تھا۔ اب میں انکم ٹیکس بھی پانچ ہندسوں میں دیتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے آج میں کروڑ پتی ہوں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ جتنے بھی لوگ آج تک دولت مند ہوئے ہیں ان سب نے خود بھی جنگی ایمر اور دولت مند ہونے کا احساس پیدا کیا تھا جبکہ جنگی یہ احساس پیدا کرنا اچھا نامناسب مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ ایک فن ہے جو صرف دیکھنے اور پختہ کرنے سے ہی آتا ہے۔ اگلے عہد میں یہ احساس پیدا کرنے کے لیے محکمات تیار کی گئی ہیں جن پر عمل کر کے آپ بھی ایمر ہو سکتے ہیں۔

ایسے شاہک مل میرے والدین

باب (16)

میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی؟

اس باب میں ہم زبان کے ذریعے اپنے نفسی سسٹم کو پروگرام کر کے اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے راہ ہموار کریں گے۔ سگمنڈ فرائیڈ Sigmund Freud نے کہا تھا کہ الفاظ میں ہونے کی طرح قوت ہوتی ہے جن کے ذریعے طالب علموں کو تعلیم دے سکتے ہیں، سامعین کو محظوظ کر سکتے ہیں، کسی کو قائل کر سکتے ہیں، دوسروں کو خوشیاں دے سکتے ہیں یا پریشان کر سکتے ہیں، خود کا مہیا بن حاصل کر سکتے ہیں یا ناکام ہو سکتے ہیں، صحت مند رہ سکتے ہیں یا بیمار ہو سکتے ہیں، اوجھے تعلقات بنا سکتے ہیں یا ان کو ختم کر سکتے ہیں۔ انسان کی زندگی میں تہہ تیہاں لاکھوں کے لیے زبان ایک مؤثر ہتھیار ہے۔

میں نہیں جانتا کہ میری خواہش کیسے پوری ہوگی، میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس وہی ہے کے لیے کروڑوں ذرائع اور بے پناہ طاقت ہے، اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے، میں مطمئن اور شکر گزار ہوں۔

یہ جملہ اپنے اندر بے پناہ قوت رکھتا ہے جس کو استعمال کر کے ہم اپنی زندگی میں بے شمار تہہ تیہاں لاکھیں ہیں، کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ یوں تو یہ ایک جملہ ہے لیکن یہ چار جملوں پر مشتمل ہے، ہر ایک جملے کے ہمارے نفسی سسٹم پر منفرد اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سب سے پہلے ہم "کیے" کے اثرات کو دیکھتے ہیں۔

"کیے" کا تعلق ہمارے cortex brain سے ہوتا ہے اور میں سمجھتا ہوں کہ اردو زبان میں "کیے" کا لفظ بہت ہی طاقتور ہے۔ یہ لفظ ہمیں ان ذہنی حکمت عملیوں کی طرف لے جاتا ہے جن سے ہمارے رویے جنم لیتے ہیں، ذہنی حکمت عملی کا مطلب ہے کہ ہم ذہن میں کیا اور کس طرح تصویریں بناتے ہیں اور کیا اور کیسے کرتے اور سنتے ہیں۔ ان ذہنی حکمت عملیوں سے ذہنی نقوش بنتے ہیں۔ جب آپ "کیے" کا لفظ استعمال کرتے ہیں تو ذہن میں ایسی تصویریں بنا سکتے ہیں اور آوازیں سن سکتے ہیں جو موجودہ ماحول کے متعلق نہیں ہوں، کسی نئی چیز کا انتخاب کر سکتے ہیں، تبدیل کر سکتے ہیں اور موقع حالات کو تصور کر سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ "کیے" کا اکیلا لفظ کوئی طاقت نہیں رکھتا لیکن جب اس کو کئی جملہ میں شامل کر دیتے ہیں تو آپ کے ذہن پر اس کے مختلف اثرات چڑھتے ہیں۔

"کیے" کا لفظ استعمال کرنے سے آپ کی توجہ مسئلہ کے حل کی طرف خود بخود پھل جاتی ہے اس طرح دماغی عمل کو اپنی طرف کشش کر لیتا ہے۔ میں نے سمجھا ہے کہ ہمارے انسان کی ذہنی تحدیداتی پر سرخرو ہو جاتی ہے اور اس طرح وہ محدودیتی کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ میں نے دولت چاہیے حاصل کرنی ہے توجہ دولت حاصل کرنے پر مرکوز ہو جاتی ہے اور اس طرح وہ دولت کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ میں بھی ایک ٹھیک نہیں ہو سکا کی بجائے میں نے ٹھیک کیسے ہونا ہے توجہ ٹھیک ہونے پر مہمل جاتی ہے اور اس طرح ٹھیک ہونے کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ مجھے کوئی دینہ کیوں نہیں آتی ہے کی بجائے میں نے رات کو کیسے آرام کرتا ہے توجہ آرام پر مہمل جاتی ہے اور اس طرح آرام کرنے کو اپنی طرف کشش کرتے ہیں۔ میں ایک ناکام شخص ہوں کی بجائے میں نے کامیاب کیسے ہونا ہے، توجہ کامیابی کی طرف مہمل جاتی ہے اور اس طرح کامیابی کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم لوں کو ہم کیوں نہ ناپے طریقے سے استعمال کرنا کیسیں کہ زندگی میں کامیابیاں، انجینس اور خواہشات کی تکمیل اور خوشحالی حاصل کر سکیں۔

میں نہیں جانتا کہ میری خواہش کیسے پوری ہوگی؟

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے کہ میں سخت بیمار ہو گیا تھا۔ اس وقت میں جوان تھا تقریباً ایک سال بستر پر رہنے کے بعد ٹی بی کا مرض خفیف ہوا۔ جب میں ٹی بی اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ لفظ "ٹی بی" سننے ہی میرے پاؤں سے زمین نکل گئی۔ ایک لمحہ کے لیے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گنے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک اور لاعلاج سمجھا جاتا تھا۔ میں نہیں جانتا تھا کہ میں کیسے ٹھیک ہوں گا کیونکہ عام طور پر لوگ اس مرض سے مرے جاتے تھے ذہنی اپنی جسم کی اذیت میں مرے جاتے تھے۔ میرے والد نے کچھ بیمار لوگوں کی مثالیں دیں جو عین امراض سے شفا پا چکے تھے اور خوشگوار زندگی بسر کر رہے تھے اور میری زبردست حوصلہ افزائی کی جس کے بعد میں نے بھی بہت باغدادی کہ میں نے بھی ٹھیک ہونا ہے۔ البتہ میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میں کیسے ٹھیک ہوں گا لیکن پھر بھی میں نے تدرست اور صحت مند ہونے کا پکا فیصلہ کر لیا اور اس کے بعد میں نے ذہن میں تصور کرنا شروع کر دیا کہ میں ٹھیک ہو رہا ہوں۔ اگر آج میں اس واقعہ کا جائزہ لوں تو چار چاند بھی نہیں ہوتا تھا کہ میں صحت مند ہوں گا۔ میں نے اس وقت تک یہ نہیں جانتا تھا کہ میں تدرست ہو رہا ہوں اور میرا یقین کامل تھا کہ آئے دن والا اکل آج کی نسبت بہتر ہو گا۔ اللہ کا شکر ہے کہ میں سمجھتا ہوں میں صحت یاب ہو گیا اور ٹھیک چار ماہ بعد میں نے معمول کے مطابق زندگی گزارنا شروع کر دی تھی۔

اس دوران مجھے ایک بات کا احساس ہوا۔ کیا یہ اذیت شفا دینے کی طاقت رکھتی ہیں یا نہیں؟ کیونکہ ایک ہی قسم کی بیماری کے لیے دوا مختلف ہو سکتی ہے، ایک ہی دوا، ایک ہی مقدار اور ایک ہی درجہ کے لیے دی جاتی ہے ایک مریض ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ دوسرا نہیں، ایسا کیوں؟ جواب یہ ہے کہ اس دوا میں شفا کی صلاحیت ڈالنے والا خالق ہی ہوتا ہے۔ اس کے بعد میں نے کامل یقین بنا لیا کہ خالق ہی صحت اور تدرستی کا مہیاں یا ناکامی دے سکتا ہے لہذا میں نے تدرست ہو رہا ہوں اور ہوتا ہے۔ اس کا واضح مطلب ہے کہ میں نہیں جانتا تھا کہ میں تدرست کیسے ہوں گا؟

یہ جملہ "میں نہیں جانتا ہوں کیسے ہوگا" یہ دو حصوں پر مشتمل ہے۔ "میں نہیں جانتا ہوں" تو بالکل سادہ سی بات ہے جس کے معنی ہیں "اسلم، بے خبر جب کہ" کیسے ہوگا" کے دو معنی ہو سکتے ہیں۔ بہر ایک قادر مطلق کی لاصدود طاقت جو ہر چیز کا کارساز ہے، اس پر یقین کامل کر لینا اور دوسرا ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہی نہیں ہے کہ وہ ہماری بہتری کے لیے کونسا طریقہ اختیار کرے گا" کیسے ہوگا" یہ جملہ بول کر ہم دود کا مکرے ہیں، خالق پر یقین کامل کا انکھار اور دوسرا شک و شبہات اور منفی سوچ سے توجہ ہٹا کر اپنی خواہش اور بہتری پر مرکوز کر لیتے ہیں۔

میری طرح آپ بھی یہ جملہ "میں نہیں جانتا کیسے ہوگا" بول کر اپنی پرانی، جٹی اور گھٹیا سوچ کو روکنے میں کامیاب ہو جائیے اور آپ تصور ہی نہیں کر سکتے کہ بظاہر اس منفی سوچ کے بغیر آپ کی زندگی کس قدر خوشگوار اور پرسکون ہوگی۔ منفی سوچ، خطرات، مشکلات اور کافی نظریات محض اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ آپ نے انہیں قائم رکھنے کے لیے یقین میں خاص تربیت حاصل کی ہوئی ہوتی ہے تو اس تربیت کے مطابق آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ اس دنیا میں ان کے بغیر محفوظ نہیں ہوں گے جبکہ معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ اگر اصل آپ کے اپنی ابتدائی زندگی میں ہی خود کو محفوظ انسان کے طور پر تربیت دی ہوئی ہوگی جس کی بناء مہارت حاصل کر رہے ہوتے ہیں پس اس میں کس جانا ہوگا" اس جملے کے ساتھ شک و شبہات اور منفی سوچ سے توجہ ہٹا کر قادر مطلق پر یقین کامل کا تصور بنالیں۔

میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں درائن اور بے پناہ طاقت ہے۔

حافظ میرا ایک کلاسیک قلمی قلم کی عمر 27 سال تھی، آدو بارڈا میں کاغذ کا کاروبار کرتا تھا۔ اس نے بتایا کہ 5 سال قبل میرے والد نے سب بھائیوں کا کاروبار الگ کر دیا اور میرے حصہ میں ایک دکان آئی۔ اس وقت میں نے دو ملازم رکھے ہوئے تھے جن کو 20000 روپے فی ملازم تنخواہ دیتا ہوں۔ میرے پاس اسٹرک مار کا ڈبی ہے، نئی ہڈی اسٹرک مارنگل ہے۔ انھیں لاکھ روپے کا ایک پلاٹ خریدا ہے۔ میرے خاندان والے کہتے ہیں کہ حافظ نے بہت چھوٹی عمر میں بہت

میں نے پوچھا کہ آپ نے کونسا ایسا طریقہ اختیار کیا ہے کہ اتنی جلدی دولت کمائی ہے۔ اس نے بتایا کہ کئی خاص طریقہ اختیار نہیں کیا یہ تو اللہ نے مجھ پر مہربانی کی ہے۔

میں نے پوچھا وہ کیسے، اس نے کہا، میرے پاس دس ٹن کاغذ پڑا تھا۔ اچانک گورنمنٹ نے ہڑول کا ریٹ بڑھا دیا جس کی وجہ سے ایک سو روپے فی ٹن کاغذ کا ریٹ بڑھ گیا۔ اس طرح مجھے اچھا خاصہ منافع مل گیا، اس لیے میں کہتا ہوں کہ میرا کوئی مکمل نہیں ہے تو اللہ نے مہربانی کی ہے۔ اگر میں دو دن پہلے سارا مال بیچ دیتا تو پھر صورت حال مختلف ہوتی۔

اس طرح آپ بھی یقین کر لیں کہ قادر مطلق ہر چیز دینے کی طاقت رکھتا ہے، ہو سکتا ہے کہ آپ کی زندگی میں کسی مرتبہ ایسے چھوٹے چھوٹے واقعات بھی ہو گئے ہوں لیکن آج آپ بھول گئے ہوں۔ اس کے باوجود اس وقت اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ آپ کے پاس موجود ہے، بروہ چیز جو آپ کا استعمال میں ہے مثلاً خوراک جو آپ روڑا نہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیچے ہیں، لباس جو آپ پہنے ہیں غریب کے مکان، کار، گریلو، سباب، سونے والا بیڑ، میز، کرسی، چھلما، فریج، ٹی وی، جمناؤ، دیا، سلائی، چاقو، چھری، برتن اور ہر ایک چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی اس کی دی ہوئی ہے۔ اللہ آپ کے تصور سے بھی زیادہ دینے کی طاقت رکھتا ہے۔ یہاں کہہ دوں گا کہ مثال سے اس طاقت ہوتا ہے "اللہ سے کہاجے ہیں بے حساب رزق دیجیے" القرآن۔

اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو سکتی ہے

گی بری پہلے میں نے ایک پلاٹ خریدا تھا جو بہت شاعرانہ لکیشن پر واقع تھا۔ اس پلاٹ کو خریدنے کے لیے میرے پاس تین ہزار روپے کم تھے۔ میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میں تین ہزار روپے کیسے حاصل کروں گا جبکہ یہ پلاٹ بھی خریدا چاہتا تھا۔ اسی دوران میرا انگوٹیا دوست دودھی سے چھٹی گزارنے کے لیے آیا تھا۔ میں نے اپنا مسئلہ بیان کیا تو انکے ہی دن مجھے اس نے تین ہزار روپے دے دیے۔ اس کے بعد گھر گھر کرنے کا مجھے اتنا جنون ہو گیا تھا کہ میں نے مجھے سے اس گھر کا ایک ماڈل بنایا۔ جس میں دو دروازے، کچن، کمر، دو دروازے، میز، میز، ڈرائنگ ڈائننگ، بیڈروم اور ٹی وی ڈائننگ ڈائننگ تھے۔ میں ہر روز اس ماڈل کو دیکھتا اور سوچتا کہ میں اس گھر میں رہ رہا ہوں۔ ان دنوں

میں بلکہ مکان کی قبر کے لیے قرض نہیں دیا کرتا تھا جس کا چاک بیک نے اپنی پالیسی تبدیل کر دی اور مجھے قرض کی سہولت ملی اور بقم رقم میرے والدہ نے دی، اس طرح میں نے ایک سال میں مگر قبر کھرا لیا اور آج بھی میں اسی گھر میں رہا ہوں۔" میں یہیں جاتا تھا کہ میرا مگر یہ قبر ہو گا میں صرف یہ جانتا تھا کہ میں اس گھر میں رہا ہوں اور میری خواہش پوری ہو چکی ہے۔"

جب آپ مطلوبہ غرائض کے مطابق خود پر سوچ حاوی کر لیتے ہیں تو شروع شروع میں آپ کے جسم، ذہن اور احساسات کے پاس کوئی خاص تصور نہیں ہوتا کہ اس سوچ کے مطابق نئے حالات آپ کو کس طرح دکھائی دیں گے؟ آپ خود کو کس طرح محسوس کریں گے؟ آپ کے اندر کیا جہتی تبدیلی واقع ہوگی یعنی آپ کی تمام حیات اس نئے تجربے سے بالکل نیا بلکہ اور بے ناقص ہوتی ہیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ آپ یہ سب کچھ فلاح کر رہے ہیں اور خود کو دھوکہ دے رہے ہیں لیکن درحقیقت فلاح ہوتا ہے اور نہ ہی دھوکا بلکہ آپ کے لیے یہ نئی حسی احساسات ہوتے ہیں جن کو آپ نے اس سے قبل شائع نہیں کیا ہوتا۔

اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسا کہ آپ نے عرصہ دراز سے ایک بھاری دفن کو اپنے کندھوں پر اٹھا رکھا ہو اور ایک دن اچانک آپ اس دفن کو اپنے گھر سے لیے چھٹک دیتے ہیں تو آپ کا جسم دم توڑ دن یا کوئی کی محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ آپ اس کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔

دراصل یہ آپ کی اپنی سوچ ہی ہوتی ہے جو آپ کی خواہشات اور ترسناؤں اور خواہوں کو حاصل کرنے کے طور پر تھیں کو تیز تر کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے جس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی ذات میں موجود خوف اور بے چینی کی حالت پہلے ختم ہو جائے تا کہ آپ کے اندر موجود اللہ کی قوت کا احساس متحرک ہو سکے۔ جب آپ یہ جملہ "میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے" کو زیادہ مشق، محنت اور لگن سے استہمال کرتے ہیں تو اس دوران ایسا لمحہ ضرور آتا ہے کہ جب آپ کسی شہادت، دلیل اور ثبوت کے بغیر بھی محسوس کر لیتے ہیں کہ آپ کی خواہش کی تکمیل ہو چکی ہے۔

آپ میں سے کئی لوگوں نے خود ترقی میں کے خطرے اپنے ہاتھ روم، آئینہ، کپڑوں، کپڑوں کے
الٹاری وغیرہ پر لکھ رکھے ہوں گے مثلاً میں اپنے آپ سے محبت کرتا ہوں، میری خوشحال بھری طرف
بڑھ رہی ہے، میں خوش قسمت ہوں، میں کامیاب ہوں، میں پرامن ہوں۔ یہ تمام تر خیالات صرف
مردود و مریض مفید اور سود مند ہوتی ہیں۔ یہ آپ کے ذہن کے لیے ایک ساہرا بنا کر دیتی ہیں جبکہ یہ جملہ
”میں صرف یہ چاہتا ہوں کہ میری خواہش بھری ہو چکی ہے“ کے ذریعے آپ نہایت سادگی سے اپنی
خواہشات حاصل کرنے میں عاجز کار کاٹوں کو کوئی طرح پر دور کر لیتے ہیں دوسرے آپ کو اس قابل بناتا
ہے کہ آپ اپنی خواہشات کو کھور پچہ ہونے کے لیے سو فیصد سونڈ ختم کرنے کے لیے تیار ہو جاتے
ہیں۔

اللہ نے انسان کو اپنا نائب بنایا ہے تو اسے حق حاصل ہے کہ وہ اپنی ایک خواہشات کے مطابق اس سے مانگے، وصول کرے اور مطلق کردہ نعمتوں کا شرعی ادا کرتا رہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ہم نے یقین کامل کے ساتھ کوئی چیز مانگتے ہیں اور حاصل کرنے کے لیے سختی یا تہدیدی کا مظاہرہ کرتے ہیں؟ اور حاصل کرنے کے بعد کسی قدر دشاوار کرتے ہیں۔ انکا مطلق شرک گمراہی کا

پروحم فرما۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ امین

میں مطمئن اور شکرگزار ہوں

جب آپ کی مطلوبہ خواہش پوری ہو جاتی ہے تو اللہ کا شکر ادا کریں جس کے لیے آپ یہ یقین کر لیں کہ حق تعالیٰ ہے جس نے یہ کائنات اور اس میں موجود تمام مہاشیا پیدا کی ہیں اور آپ یہ بھی یقین کر لیں کہ یہی اعلیٰ ترین حق تعالیٰ آپ کو ہر چیز میں کثرت ہے جو بھی آپ خواہش کرتے ہیں لہذا دل کی گھبراہٹوں اپنے رب کا شکر ادا کریں۔ عملی شکر گزاری کے بارے میں باب 11 میں پڑھ چکے ہیں۔

چہار دائرے تکنیک کا خلاصہ

یہ تکنیک مال، دولت، خوشحالی، اچھے تعلقات، بھلا، کامیابیاں، خواہشات اور انگلیوں کی پیمائش کے لیے مؤثر ہے۔

ضروری ہدایات

☆ پہلا قدم آپ چاہتے کیا ہیں؟ اگر آپ دولت چاہتے ہیں تو اس تصور کو واضح بنائیں گے اس کے دو مختلف تصور بنائیں گے۔

(a) مجھے بہت دولت چاہیے وہ دن میں اس کے بارے میں تصور بنائیں اور آوازیں

سنیں یا کہیں، اس تصور کو ایک طرف رکھ دیں۔

(b) مجھے ایک کروڑ روپے چاہتے ہیں اس کے بارے میں تصور بنائیں اور آوازیں سنیں یا کہیں، اس تصور کو دوسری طرف رکھ دیں۔

اب ان دونوں تصورات کا فرق معلوم کریں جس کی تصویر روشن، واضح اور نمایاں بنی ہے اور آوازیں واضح، بلند اور قریب تر ہوتی ہیں یہ آپ کی اصل خواہش ہوگی۔ یقیناً بہت دولت کی نسبت ایک کروڑ روپے کا تصور بالکل واضح بنے گا اس طرح اپنی خواہش کا تعین کریں گے۔

☆ متعلق کرنے سے پہلے چھٹے صفحے کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں۔

☆ اگر آپ چاہیں تو کسی سماجی کی مدد بھی لے سکتے ہیں یا اپنی آواز میں بھی ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

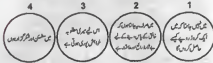
☆ زمین پر چار دائرے کھینچ لیں اور ان پر اس طرح لکھ لیا کریں۔

(a) میں نہیں جانتا کہ میں ایک کروڑ روپے کیسے حاصل کروں گا۔

(b) میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع اور بے پناہ طاقت ہے۔

(c) اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے۔

(d) میں مطمئن اور شکر گزار ہوں۔



ہر ایک دائرہ میں داخل ہو کر جملے کے مطابق خود پر احساسات طاری کریں گے۔

خاص طور پر دائرہ دو میں داخل ہو کر جن چیزوں کے بارے میں سوچتا ہے ان کی فہرست بنائیں۔

(a) ماضی یا کسی اچھی کارکردگی کا انتساب کریں مثلاً قابل تخریب کارنامہ انجام دینا، جیسے کمانے کی کوئی کامیابی ہو تو بھرتی ہے بنے ٹک ہے معمولی رقم ہی کیوں نہ ہو مثلاً ایک ماہ میں ایک لاکھ روپے کمایا ہے۔

1- پہلے دائرہ میں داخل ہو جائیں اور آٹھویں بند کر لیں، اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں اور اس طرح محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت رونما ہو رہا ہے وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی آوازیں، وہی ماحول اور وہی احساسات ہیں۔ ذرا غور کریں کہ ایک لاکھ روپے کمانے کے بارے میں آپ وہاں نہیں جانتے تھے کہ کیسے ہو گا لیکن پھر بھی آپ کو ایک لاکھ روپے مل گیا۔ منہ اپنے احساسات کو خود پر طاری کر لیں۔

ان کامیابی والے احساسات کے ساتھ پھر یہ جملہ کی مرتبہ دہرائیں گے "میں نہیں جانتا کہ مجھے ایک کروڑ روپے کیسے حاصل ہوگا" اور محسوس کریں گے جیسے میں ایک لاکھ روپے حاصل

کرنے کے لیے ہو بہو نہیں جانتا تھا کہ کیسے حاصل کروں گا لیکن پھر بھی میں نے حاصل کر لیا اور اسی طرح مجھے یقین ہے کہ میں ایک کروڑ روپے بھی حاصل کر لوں گا، غریب سوچیں اور یقین کامل کے ان احساسات کو خود پر طاری کر لیں اور ان احساسات کے ساتھ دوسرے دائرہ میں داخل ہو جائیں۔

نوٹ: یاد رکھیں کسی چیز کے ذریعہ پونے کے لیے محسوسات کے ساتھ حامی سوچ اور یقین کامل ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

2- دوسرے دائرہ میں کھڑے ہو کر پہلے سے موجود چیزوں کو اپنے ذہن میں لائیں جو آپ کے ذہر استعمال ہیں جن کی پہلے سے فہرست بنا چکے ہیں مثلاً خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں فریج، مکان، گھر، لے اسباب، سونے والا بیلہ، میز، کرسی، چمچا، فریج، آبی، دی، جھاڑو، دیو، سلاخی، چاقو، چھری، برتن اور ہر ایک چھوٹی سے چھوٹی چیز جن کی تخلیق کی دی ہوئی ہے۔ ان میں سے کئی ایسی چیزیں بھی ہیں جن کے بارے میں آپ کو علم نہیں تھا کہ یہ کس ذریعہ سے آپ کے پاس آئیں گی۔ مثلاً اگر آپ عام راستے سے کام کرنے کی صورت میں ہوتے ہیں۔

اس کا مطلب ہے اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔ آنکھیں بند رکھیے ہوئے، اس طاقت کے بارے میں سوچیں اور محسوس کریں اور یہی طاقت آپ کو ایک کروڑ روپے بھی دے سکتی ہے کیونکہ اس کے لیے ایک لاکھ یا ایک کروڑ روپے کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ یقین کامل کے ان احساسات کے ساتھ تیسرے دائرہ میں داخل ہو جائیں۔

3- تیسرے دائرہ میں کھڑے ہو کر اس طرح تصور کریں کہ جیسے آپ کی خواہش پوری ہو چکی ہے۔ "میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میرے پاس ایک کروڑ روپے ہیں۔"

میں جتنے پیسے جانتا ہوں خرچ کر لیتا ہوں جس طرح کا لباس چاہتا تھا اسی طرح کا میرا لباس ہے، جس طرح کی میں خوراک چاہتا تھا اسی طرح کی میری خوراک ہے، جس طرح کا میں گھر چاہتا تھا اسی طرح کا میرا گھر ہے، جس طرح کی میں کار چاہتا تھا اسی طرح کی

میری کار ہے، جس طرح کا میں میاں زندگی چاہتا تھا اسی طرح کا میرا میاں زندگی ہے اور جتنا میں تنگ بیٹھتا ہوں چاہتا تھا، اس سے زیادہ میرا تنگ بیٹھتا ہے۔ میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میرے محل آگے ایک کروڑ روپے ہیں میں بہت خوش، پر جوش اور پرسکون ہوں کیونکہ میں ایک کروڑ روپے کے آٹھ لاکھ کا مالک ہوں۔

ان ملکیت والے احساسات کے ساتھ غریب لطف اندوز ہوں اور خوش محسوس کریں۔ ان ملکیت والے احساسات کے ساتھ جو تیسرے دائرہ میں داخل ہو جائیں جو کہ شکر گزاری کا ہے۔

4- میں مطمئن اور شکر گزار ہوں

میں صرف یہ جانتا ہوں کہ جب میں اس دنیا میں آیا تھا تو میں بالکل خالی ہاتھ تھا آج اپنی خواہش کے مطابق ابھی خوراک کھاتا ہوں، بہترین لباس پہنتا ہوں، تنگ بیٹھتا ہوں، گھر، گاڑی، اعلیٰ قسم کا فرنیچر، ایک کروڑ روپے کے آٹھ لاکھ کی میری ملکیت میں ہیں، میں اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں اور میں مطمئن اور شکر گزار ہوں ان احساسات کو خود پر طاری کریں۔

نوٹ: ہمارے یہ پانچ نہایت مشکل ہوتے ہیں کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مثل بار بار ہرانے سے احوال میں طمأنینہ، شکوک و شبہات اور اشارے لیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا کام یا جانا کسی شخص سے طاقت ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام کیلئے کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائے گئے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (17)

ذہنی مصوری سے دولت اور کامیابی

Wealth and success with visualization

محسوسات کے ساتھ سوچنے کے عمل کو ذہنی مصوری یا تصویر کشی کہتے ہیں۔ یہ عمل جسمانی صحت، جذباتی بحالی، ذہنی صحت، روحانی بہتری، ذاتی بہتری، کامیابیاں اور کامیابیاں حاصل کرنا، اپنے تعلقات بنانا، راز پیچہ حاصل کرنا، فریڈک کسی بھی چیز، صورت، حالی اور حالات کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔ مصوری میں کسی بھی چیز کو اپنی طرف کشش کرنے کے لیے ہاؤڈی قوت ہوتی ہے۔ آپ کے ذہن صرف اس طریقہ کار کو اچھی طرح سمجھتا اور خود کو اس سے ہم آہنگ کرنا ہوگا۔

آغاز میں مصوری کو چھوٹے چھوٹے مقاصد حاصل کرنے کے لیے استعمال کریں اور جب آپ کو نتائج ملنے شروع ہو جائیں گے تو آپ کا اعتماد اور یقین بھی بڑھتا ہو جائے گا اور اس کے بعد آپ کوئی بھی چیز، صورت حال اور حالات کو خود تشکیل کرنے کے قابل ہو جائیگی۔ مصوری کو روزمرہ سوچ کا لازمی حصہ بنائیں تاکہ زندگی کو اپنی چاہت کے مطابق بنائیں۔

سب سے پہلے واضح فیصلہ کریں کہ آپ چاہتے کیا ہیں؟ جس کے لیے کسی آرام دہ اور بڑے سکون جگہ بیٹھ جائیں۔ اس چیز کے بارے میں اپنے ذہن میں خود سے باتیں کریں اور ساتھ ساتھ تصور بھی بناتے جائیں، میرے پاس یہ چیز موجود ہے، میں اس کو استعمال کر رہا ہوں۔ اس کے بے شمار

مِرْچُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

فائدے حاصل کر رہا ہوں۔ دوستوں اور رشتہ داروں کو دکھا رہا ہوں۔ اس چیز کو حاصل کرنے کے بعد بہت خوشی محسوس کر رہا ہوں اور میں شکر ادا کرتا ہوں۔

اگر کسی صورتحال، حالات یا موقع کے لیے منصوبہ کو استعمال کرنا چاہتے ہیں تو خود کو اس صورت حال میں دیکھیں، وہی چکر رہے ہیں جو آپ کرنا چاہتے تھے۔ وہی چکر رہے ہیں جو آپ سنا چاہتے تھے۔ وہی چکر محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کرنا چاہتے تھے۔ مقصد کے مطابق اس کی تفصیل بتائیں۔

اس کے بعد اس تصور، احساس اور سوچ کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس مقصد کا ایک جملہ تشکیل کر لیں۔

اگر شکوک و شبہات یا خلاف خیالات آتے ہیں تو ان کو بالکل حراست میں کر بیٹھے اور یہی ان کو روکنے کی کوشش کرتی ہے بلکہ نوٹس لینے کو ہر اکر اپنی توجہ اس کے ساتھ مشکوک تصور میں اور احساسات کی جانب موڑ دیں۔

وَمِنْ قَوْلِهِ صَلَاحُ مَالِكَ كُلِّ مِيرٍ وَالِدِيں پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

☆ شرعاً شروع میں مصوری کو ایسے مقاصد کے لیے استعمال کریں جن پر آپ کو یقین ہو کہ مستقبل قریب میں ان کا ہونا ممکن ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو بہت زیادہ حراست میں ہوگی۔ آپ خود میں زیادہ سے زیادہ کامیابی کے احساسات پیدا کر سکیں گے کیونکہ آپ ابھی سیکھنے کے عمل سے گزار رہے ہیں۔ جب آپ اچھی طرح پرکھیں کر لیتے ہیں تو آپ زیادہ مشکل چنچل کو بھی قبول کر سکتے ہیں۔

☆ مصوری کی مشق کو تفریح کے طور پر کر بیٹھے یہ تجربہ عمل طور پر نفع ہوتا ہے۔

☆ مشق کے دوران اپنے تمام حواس کو استعمال کرتے ہوئے اس مقصد کو خود کے لیے زیادہ سے زیادہ حقیقی بنائیں۔

☆ مشق کو اپنی دیر تک کریں جب تک یہ آپ کے لیے نفع مند اور دلچسپ ہو، یہ نامت ہو سکتے ہیں یا آدھ گھنٹہ یا گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔

☆ اس کے بعد دن کے دوران بھی اکثر مطلوبہ خواہش کے لئے کو دہراتے رہیں گے، جتنا بھی دہراتے ہیں۔

☆ ہر روز کم از کم دو مرتبہ سکون کی حالت میں بیٹھ کر پرکھیں کریں، جو رات کو سونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے فوراً بعد مناسب ہے۔

☆ جب آپ مشق کر رہے ہوں تو تمام شکوک و شبہات اور بے یقینی کے خیالات کو کم از کم عارضی طور پر ٹیبلہ کر دیں اور اپنے مائنڈ کی پوری طاقت، متعلقہ تصویروں اور احساسات کے لیے استعمال کریں۔

☆ مصوری کو اپنے معمولات زندگی میں شامل کر دیں اور بعضی زیادہ اس کی پرکھیں کر بیٹھے اسے یقینی بنائیے کہ ہر جگہ ہوتے چلے جائیں گے۔

☆ ہمیشہ خود پر عمل اتار دیں۔

مانٹھ مووی تکنیک

Mind Movie Technique

مانٹھ مووی تکنیک کے ذریعے ایک کروڑ روپیہ حاصل کرنا

ضروری ہدایات

☆ امیر اور دولت مند ہونے کا احساس پیدا کرتا ہے۔

☆ یہ یقین کر لینا کہ دولت پہلے سے ہی آپ کے پاس موجود ہے۔

☆ جب یقین کر چیتے ہیں کہ یہ رقم آپ کے پاس موجود ہے تو قوی طور پر اس کو خرچ کرتے ہیں۔

☆ دولت مند ہونے کے بعد آپ کیسے دکھائی دیں گے؟

☆ آپ کی بچکانہ کیا ہوگی؟

☆ اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کے سامنے کیسے ظاہر کریں گے؟

جس گھر کے بارے میں اکثر میں سوچا کرتا تھا اسی گھر میں رہاؤں گا۔ اس کے بیوی لاکھ لاکھ ڈالر تک اور ڈاکٹنگ روم، بیڈ روم، بکن کا محکمہ بھر کر جائزہ لینا ہوں تو میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں امیر اور دولت مند ہوں۔ میری جملی کے پاس جیتی چیلری ہے جس طرح کی وہ چاہتی تھی، ان کو کچھ بہت خوش ہو رہا ہوں۔ جس طرح بنگ بنگس کے بارے میں سوچا کرتا تھا اس سے کچھ زیادہ بنگ بنگس ہے۔ ضرورت مند لوگوں کی مدد کرتا رہتا ہوں۔ میرے گل اٹھانے ایک کروڑ روپیہ ہو چکے ہیں۔ میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں امیر اور دولت مند ہوں۔ میں اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں جس نے مجھے یہ دولت دی ہے۔ آج بھیس کھولیں۔

نوٹ: عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے جیسا کہ آج کا امتحانی ضروری ہے۔

ہے ملک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

یہ شیق بار بار دہرائے سے داخل میں ملاقات، ملاقاتیں اور اشارے میں سے جن کو برکت سمجھتا اور ان پر عمل کرنا امتحانی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیآ جانا، کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا خطرہ نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اعلائے لگا نہیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ کا ہنر دین جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

1- شروع سے پاک کسی جگہ بیٹھ جائیں اور انھیں بند کر لیں۔

2- اس بات پر پہلے سے ہی یقین کر لیں کہ میرے پاس ایک کروڑ روپیہ موجود ہے، میں روزانہ اپنی پسندیدہ اور بہترین خوراک کھاتا ہوں چاہے یہ سچی ہی ہوگی کیا نہ ہو اور میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں دولت مند ہوں۔ میں جیتی پزیرے بیٹھا ہوں جس طرح کے میں پہننا چاہتا تھا اور میرے پاس بے شمار کپڑے ہیں جن کو باہری داری زیب تن کرتا ہوں اور مجھے احساس ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ میرے پاس وہ جیتی کار ہے جس کو حاصل کرنے کی شدید تمنا تھی، اس کا رنگ چلاتے ہوئے میں بہت خوش محسوس کر رہا ہوں، اس کے انجن کی آواز سن رہا ہوں، اس کی نرم زمینیں محسوس کر رہا ہوں، اس میں سڑک کے لطف اندوز ہو رہا ہوں۔ میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں دولت مند ہوں۔

باب (18)

ماڈی اشیا کا حصول

ماہرین کہتے ہیں کہ ہماری پانچ حیات میں سے دیکھنے کی حس کا سب سے زیادہ کردار ہوتا ہے اور دیکھی ہوئی چیزیں ہم نہیں بھولتے۔ جب ہم صرف کسی چیز کو سنتے ہیں تو وہ ہماری یادداشت میں آجئے بہتر انداز میں محفوظ نہیں ہوتی جتنا سننے کے ساتھ اس کو دیکھ کر ہوتی ہے مثلاً آپ ایک ٹی وی ڈرامے کی کہانی سنتے ہیں اور پھر اسی ڈرامے کو دیکھتے ہیں اور ساتھ سنتے بھی ہیں تو یہ آپ کے ذہن میں چھ جاتا ہے کیونکہ تصویریں مانکڑ میں زیادہ عرصہ تک لگیاں اور روشن رہتی ہیں۔ اگر اس عمل کو کئی مرتبہ دہرایا جائے تو یہ ہماری یادداشت میں قوی ہو جاتی ہیں۔ اس اصول کو دیکھ کر کچھ نئے نئے کھیلوں میں مادی تخلیق ترتیب دی گئی ہے۔ میں نے اس کے بہت شاعریوں کا جائزہ حاصل کئے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں یہ تخلیق صرف مادی اشیا کے لیے ہی استعمال ہو سکتی ہے۔ مثلاً مکان، کار، نقدی، بنگ اکاؤنٹ، لباس، خوراک، کاروبار، گھریلو اسباب جیسے فریج، ٹی وی، اسے سی، فرنیچر، آرائشی سامان وغیرہ۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

کمپیوٹر مودی ٹکنیک

کمپیوٹر مودی ٹکنیک کے ذریعے تمام بڑی اشیاء مثلاً مکان، کار، نقدی، لباس، کاروبار، گھر، اسباب، جیسے فرنیچر، ٹی وی، اسے ایسے فرنیچر وغیرہ حاصل کر سکتے ہیں۔

- ☆ ایک کروڑ روپیہ حاصل کرنا ہے۔
- ☆ اس ٹکنیک کے لیے کمپیوٹر یا لپ ٹاپ کی ضرورت ہے۔ البتہ آپ تصویروں کو ایک رجسٹر کے صفحات پر بھی لٹس کر سکتے ہیں۔

☆ ایسی تصویروں کو نگل سے ڈاؤن لوڈ کریں جو ایک کروڑ روپے مالیت کے اٹائے خانے پر ہیں مثلاً اچھا لباس، بجلی، اس کار، بڑی سطر، ڈرائنگ اور ڈرائنگ روم، ٹی وی لاؤنج، بکن، بیڈ روم، گیمز، لان، کار، فرنیچر، کار، جب تمام تصویروں کو اکٹھی کر لیتے ہیں تو پھر پاور پوائنٹ میں اس کی سلائیڈ بناتے ہیں۔

☆ ایک سلائیڈ پر ایک تصویر رکھیں اور ہر تصویر پر اس کا نام لیں۔

پہلی سلائیڈ پر ہم اللہ لکھیں اور اس کے نیچے یہ جملہ "میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں، دوسری سلائیڈ پر جتنے کاروباری دعوے ہوگا اس پر لکھیں یہ میرا بنگ ہے، میرا کیراج کی تصویر لگاؤں جس میں گاڑی بھی لکڑی ہو، ڈرائنگ روم کی تصویر لگاؤں اور اس پر لکھیں ڈرائنگ روم، ڈرائنگ روم کی تصویر لگاؤں اور اس پر ڈرائنگ روم لکھیں، ٹی وی لاؤنج کی تصویر لگاؤں اور اس پر ٹی وی لاؤنج لکھیں، بکن کی تصویر لگاؤں بکن لکھیں اور بیڈ روم 1 کی تصویر لگاؤں، بیڈ روم نمبر 2 کی تصویر لگاؤں، بیڈ روم نمبر 3 کی تصویر لگاؤں، بیڈ روم نمبر 4 کی تصویر لگاؤں اور ہر تصویر پر بیڈ روم کا نمبر لکھیں، آخری سلائیڈ پر تحریر لکھیں، میرے کل اٹائے ایک کروڑ روپے ہیں" اسے اللہ میں شکر گزار ہوں اللہ بچا جانا ہم لکھیں۔

- 1- اس مودی کے ساتھ اپنا پسندیدہ میوزک بھی منسلک کر دیں۔
- 2- ہر سلائیڈ کم از کم ایک منٹ کے لیے اپنی آنکھوں کے سامنے رکھیں۔
- 3- ہر سلائیڈ کو دیکھتے ہوئے ایسا محسوس کریں جیسے آپ مالک ہیں۔
- 4- آخری سلائیڈ پر محسوس کریں کہ میں ایک کروڑ روپے کے اجاثوں کا مالک ہوں۔
- 5- اللہ کا شکر ادا کریں گے۔
- 6- اس مشق کو آدھے دو بار کے لیے کریں جب تک یہ دلچسپ اور خوشگوار رہے، یہ پانچ منٹ یا آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔

نوٹ:

عام طور پر یہ سوچا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

مشق بار بار دہرائے جانے سے حاصل میں طابقت، شک و شبہات، افسانہ پرستی، پس منظر کی گرفت سمٹا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آن لائن یا آجائو کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب جانا، ٹی وی دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور مذہبی کوئی حساب کتاب یا اعزاز سے لگا نہیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (19)

اپنا مکان حاصل کرنا

ابراہیم کی دہریہ خواہش تھی کہ اپنا مکان خریدے لیکن وہ ہمیشہ ایک ہی بات سوچتا کہ میرے پاس بکھو نہیں ہے، جتنی پیسہ پونجی تھی بچوں کی تعلیم پر خرچ کر چکا ہوں۔ مکان خریدنے کے لیے پیسے کہاں سے آئیے میرے پاس تو پھوٹی کوڑی بھی نہیں ہے۔ ابراہیم ہدایتہ طور پر ”میرے پاس تو پھوٹی کوڑی بھی نہیں ہے“ کہہ کر اپنی طرف دولت کی کمی کو کشش کرتا ہوا اور روز بروز کی سی دولت چارہی تھی جس نے ابراہیم کو کشش کر دیا کہ اس کے لیے ”میرے پاس بکھو“

صائم: آپ کیا چاہتے ہیں؟

ابراہیم: دس مرلہ میں مکان قیر کرنا چاہتا ہوں۔

صائم: چوبیس گھنٹوں میں کتنی مرچہ مکان کے بارے میں سوچتے ہیں؟

ابراہیم: جب میرے پاس پیسے ہی نہیں تو پھر بار بار سوچنے کا کیا فائدہ ہے؟

صائم: کیا آپ مکان حاصل کرنے کے لیے واقعی مجیدہ ہیں؟

ابراہیم: جی ہاں

صائم: جس طرح کا مکان قیر کرنا چاہتے ہیں اس کا وزن میں نقشہ کھینچ لیں میرا مطلب ہے کہ

کرے اور ان کی آرائش وغیرہ۔

ابراہیم: میں نے ٹھکانا ہے

اے مالکِ کل میرے والدین

صائم: کم از کم 25 تا 30 ایسی اشیا کی فهرست بنائیں جو اس وقت آپ کے اور فیملی کے زیر استعمال ہیں۔

ایما ایم: ہٹا لے۔

صائم: آٹھویں بند کر لیں، میں اس فہرست کو باری باری دہراؤں گا۔

اللہ نے آپ کو کھنے کے لیے کائنات دی ہے، بولنے کے لیے زبان دی ہے، کام کرنے کے لیے ہاتھ دیے ہیں، چلنے کے لیے ٹانگیں دی ہیں، روزانہ خوراک دیتا ہے، پینے کے لیے لباس دیتا ہے، مگر میں استعمال ہونے والی اشیا فریج، ٹی وی، سلائی مشین، اسٹری، روم کلر، فون، بجلی، برتن، دھاتک مشین، گھڑیاں، بیڈ، کرسیاں، میز، چار پائیاں کو ٹھک رٹا، پروے وغیرہ۔

محسوس کریں کہ اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ ہے، اس احساس کو خود پر جاری کریں کہ آپ جسے پاس بہت کچھ موجود ہے، اگر یہ سب کچھ آپ کے پاس نہ ہوتا تو آپ کیا کر سکتے تھے، مل کی اتفاق، گہرا راتچہ، مٹا کرنے والے (اللہ) کی ہرگز ماری کریں اور ان بہتات کے احساس کو محسوس کریں۔

ایما ایم: میں محسوس کر رہا ہوں کہ میرے پاس بہت کچھ ہے۔

صائم: اب اس کائنات میں موجود کھڑت اور فراوانی کی طرف اپنی توجہ مرکوز کریں، مزوک پر مبنی ہوئی ان محنت کا نیاں، مختلف دکانوں پر موجود بے شمار اشیا ہیں۔ اپنے ارد گرد اس کھڑت اور فراوانی کو محسوس کریں۔

ایما ایم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: آپ کے ارد گرد اس قدر کھڑت اور فراوانی ہے تو کیا آپ یہ یقین کر سکتے ہیں کہ خالق مکان دینے کی صلاحیت نہیں رکھتا؟

ایما ایم: میرا یقین کال ہے کہ جس نے ان مائیک آئی فیسٹیوی دی ہیں وہ مکان دینے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

صائم: اس طرح سوچیں کہ اپنے گھر میں رہائش پذیر ہیں۔ بڑا ڈرائنگ روم ہے جس میں صوفہ سیٹ ہے اور نرم نرم صوفہ پر بیٹھے ہوئے ہیں۔ اس میں چھ کرسی والا ڈرائنگ سیٹ ہے۔ چھوٹی دیوار کے ساتھ زمین سے چھت تک گھڑی کا خوبصورت شوکیں بنا ہوا ہے۔ گھڑی اور دروازوں میں خوبصورت پھولدار پردے لگے ہوئے ہیں۔ دیواروں کا پلکا گرے رنگ ہے، چھت پر چمچے ہیں اور درمیان میں خوبصورت فانوس لٹکا ہوا ہے۔ اس طرح تصور کرتے ہوئے کیا محسوس کر رہے ہیں۔

ایما ایم: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب، اب ٹی وی لائیٹ میں چلے جائیں اس میں چھ آدم کرسیاں ہیں۔ بڑے ساڑ کاٹی دی ہے گھڑی اور دروازوں میں خوبصورت پردے لگے ہوئے ہیں۔ چھت پر چمچے ہیں، کیا آپ تصور بنا رہے ہیں؟

ایما ایم: جی ہاں تصور کرتے ہوئے بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اب کچن میں چلے جائیں اس میں چھت کے کچن کا کونک، سٹائیلش کھڑکوں پر لٹکا ہوا ہے۔ چھری طیخ خوبصورت ٹیبلٹ ہے، خوبصورت گھڑی کے ہاکی ہیں، برتن دھونے کے لیے اسٹیل کاسٹک ہے، دیواروں پر خوبصورت ٹائیلیں لگی ہوئی ہیں، اس ستر کو دیکھ کر کیا محسوس کر رہے ہیں۔

ایما ایم: میں بہت لطف اندوز ہو رہا ہوں۔

صائم: اب بیڈ روم میں چلے جائیں، اس میں خوبصورت گھڑی کا نیا بیڈ ہے۔ ڈریسنگ ٹیبل پر میک اپ کا سامان اور پرلوم ہیں، کپڑوں والی الماری اور AC یونٹ لگا ہوا ہے۔ انچھ ہاتھ ہے جس میں اہلی قسم کی ٹائیلیں لگی ہیں گھڑی اور دروازوں میں خوبصورت پردے لگے ہوئے ہیں۔ اس طرح تصور کرتے ہوئے کیا محسوس کر رہے ہیں

ایما ایم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس طرح کیراج میں چلے جائیں، اس کیلئے میں آسانی سے دو گلیاں کھڑی ہو سکتی ہیں۔ گیت سے باہر کھڑے ہو کر گھر کا جائزہ لیں اور سوچیں کہ آپ اس گھر کے مالک ہیں اور اپنے احساسات کو ٹٹ کریں۔

ایراہم: آنکھیں کھولتے ہوئے، مشق کے دوران ذہن میں لگا جائے ایک آواز سنائی دیتی رہی کہ صرف محسوسات کے ساتھ سوچ لینے سے مکان کیسے مل سکتا ہے؟

صائم: دراصل یہ آواز اس وقت پیدا ہوتی ہے جب شکوک و شبہات ہوں، اس رکاوٹی یا تنہیدی آواز کہتے ہیں۔ اس کو ٹٹ کرنے کے لیے میں آپ کو دوسری تکنیک کروا رہا ہوں جس کے ذریعے آپ اس آواز سے دوڑتی کریں گے۔

ایراہم تکنیک کا خلاصہ

اس تکنیک کے ذریعے ہر جسم کی مادی چیز حاصل کر سکتے ہیں مثلاً مال، دولت، مکان، کار، موٹر سائیکل، ٹی وی، فریج، کپیر، ٹیڈی بئیر۔

ضروری ہدایات

تکنیک کرنے سے پہلے اچھی طرح سمجھ لیں۔
کسی ساجھی کی مدد لے سکتے ہیں یا اپنی آواز میں دیکھاؤ کر سکتے ہیں۔

مِرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

1- واضح فیصلہ کریں کہ چاہتے کیا ہیں؟
زیر استعمال چیزوں کی فہرست بنائیں (25 F 30 شیٹ)

3- کائنات میں موجود کائنات اور فراوانی محسوس کریں۔

4- مطلوب شے کے بارے میں پہلے ہی تفصیل لکھ لیں۔

5- ملکیت والے احساسات طاری کریں۔

6- شکر گزاری کریں۔

نوٹ: عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار ہرانے سے ماحول میں ملاقات، تشائش اور اشارے ملیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی لڑا آئے یا آجانبہ کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ ہم یقیناً، مشکوک دشمنیات کا فکرمیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے کریں گے، کہہ کیے اور کن ذرائع سے خواہش چوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (20)

اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی

بعض اوقات دولت یا کسی مادی شے کے حصول کے لیے مشق کرتے ہوئے ہماری اپنی ہی رکاوٹ بن جاتی ہے کیونکہ یہ آواز مشکوک دشمنیات پیدا کر رہی ہوتی ہے مثلاً صرف محسوسات کے ساتھ ہونے سے مکان حاصل نہیں ہو سکتا، پیسے کہاں سے آئیں گے، اور دوسری نہیں لے سکتا، پیسے حاصل کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اس طرح یہ آواز آپ کی حریف بن جاتی ہے جبکہ اس کو طلیف

یہ بخینک کرنے سے نہ صرف آواز کی مزاحمت قائم ہو جائے گی بلکہ یہ آپ کی رہنمائی بھی کرے گی، اس کو قائل کرنے کے لیے ہر قاعدہ اس طرح مشکوک کرے جسے کسی روئے ہوئے دوست کو مانتے ہیں۔ اپنے مقصد کے تمام حقائق اور امکانات سے واضح طور پر اس کو آگاہ کرنا ہو گا تاکہ حقیقی معنوں میں یہ آپ کی معاون اور طلیف ثابت ہو سکے۔

صاف: آٹھویں بند کر لیں، خود کو پرسکون رکھتے ہوئے، غور کریں کہ آپ کی اپنی ہی یہ آواز ذہن کے کس حصہ سے آ رہی ہے، دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔

ابراہیم: یہ آواز سر کے سامنے سے نکلتی دیتی ہے۔

صاف: بڑے ادب اور احتراص سے اس کو غلط ہو کر کہیں کہ اسے میری پیادری آواز میں جھڑا رہے ساتھ مشکوک کرنا چاہتا ہوں کیا تم میرے ساتھ بات کرنے کے لیے تیار ہو۔

(ابراہیم اور اس کی اندرونی آواز کے درمیان مکالمے)

آواز: میں آپ کی کیا خدمت کر سکتی ہوں۔

ابراہیم: میں بہت شکر گزار ہوں کہ تم مجھے ساتھ لکھنکو کرنے کے لیے تیار ہو۔ اے میری بھاری آواز
میرا مقصد مکان حاصل کرنا ہے لیکن جب میں مکان کے بارے میں سوچنے کی مشق کرتا ہوں تو
تم ہر طرح پریشان کر دیتی ہو کیونکہ میں ہوسکا تم کیا کریں گی ہوں۔

آواز: مجھے یقین نہیں آتا کہ صرف ذہنی مشق کرنے سے مکان کیسے حاصل ہو سکتا ہے؟

ابراہیم: اس کے جواب میں چند باتیں آپ سے کرنا چاہتا ہوں۔ کسی بھی چیز کے حصول کا آغاز سوچ ہوتا
ہے اور پھر اس سوچ کے ساتھ محسوسات شامل کرنا لازمی ہے اس بات پر یقین کرنا کہ فائدے کے
پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔ یہی قانون کشش ہے اور تم اس قانون کو قبول کرنے
سے انکار کر رہی ہو۔

آواز: میں سمجھتی ہوں کہ میں انکار نہیں کر رہی۔

ابراہیم: تو پھر تمہیں شک کیوں ہے؟

آواز: بالکل کوئی شک نہیں ہے، مجھے ذہن پر اگر ہم اس بات پر قدرت حاصل کر لیں کہ ہم جس
بات کی چیز کے بارے میں سوچیں گے ساتھ ساتھ وہی حاصل کر لیں تو کیا ہم حقیقت میں
سے انکار نہ کر رہی۔

ابراہیم: میں آپ کو یقین دلانی کرتا ہوں کہ ایسا کبھی نہیں ہوگا کیونکہ میں انکی سوچ ہی نہیں رکھتا۔

آواز: بالکل ٹھیک ہے میں سمجھتی ہوں کیونکہ مجھے یہی ایک خوف تھا۔

ابراہیم: مجھے یقین ہے کہ آپ کی فلاحی دور ہو سکتی ہوگی۔

آواز: ہاں فلاحی دور ہو سکتی لیکن پھر بھی مجھے حالات مخالف دکھائی دے رہے ہیں کہ مکان کیسے
قیمت ہو سکتا ہے؟

ابراہیم: بالکل ٹھیک کہتی ہو، شاید یہ بات بھول رہی ہو کہ رب کے پاس دینے کے لیے کروڑوں
ذرائع ہیں وہ وہ مکان بھی دے سکتا ہے۔

آواز: ٹھیک ہے میں تسلیم کر لیتی ہوں۔ اب تم کیا چاہتے ہو۔

ابراہیم: آپ سے مجھ پر تعاون ماننا چاہتا ہوں۔

آواز: کیا تعاون چاہتے ہیں؟

ابراہیم: مجھے اپنی سوچ کے مطابق ذہنی مشق کرنے دیں۔

آواز: ٹھیک ہے میں حاضر نہیں ہوں گی۔

ابراہیم: میری لمبی کے لیے یہ وعدہ کر رہی کہ آئندہ دو ہفتوں کے لیے مشق کے دوران آپ بالکل
خاموش رہیں گی۔

آواز: میں آئندہ دو ہفتوں کے دوران بالکل خاموشی اختیار کروں گی۔

ابراہیم: ہاں ہاں صرف دو ہفتے لیکن اس معاہدے کے ساتھ کہ جب آپ حیران کن نتائج تجویز کے
ساتھ روٹنا ہوتے ہوئے دیکھیں گی تو آپ ان دو ہفتوں کو بیکش کے لیے بڑھا دیں گی۔

آواز: ٹھیک ہے مجھے شک ہے اور میں بکا وعدہ کرتی ہوں، میں بالکل خاموش رہوں گی۔

ابراہیم: میں دل کی افتادہ کھراڑوں سے تمہارا شکر گزار ہوں کہ تم میرے ساتھ تعاون کرنے کے
لیے تیار ہو۔

ابراہیم کے لیے درج ذیل: آمین

☆ آئندہ دو ہفتوں کے دوران آپ حاکم رہیں گے ہو سکتا ہے کہ یہ آواز کسی سوچ پر دوبارہ
آپ کی رلامیں حاصل ہونے کی کوشش کرے تو آپ فوراً اسے چارہ خیال کر چکے اور
اس کو وعدہ کیا دو لائیں گے۔

☆ مطلوبہ شے کی بجائے ذرائع کو تصور کرنا، مثال کے طور پر آپ کی خواہش ہے کہ میں نے
خاماکان خریدے ہیں۔ آپ اپنی خواہش کو دیکھنے کی بجائے پیسے خرچ کرتے ہیں جو کہ
اصولوں کے بالکل متضاد ہے۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے آپ نے لاہور سے راولپنڈی
جانا ہے تو آپ ریل گاڑی، ہوائی جہاز یا بس میں سے کسی ایک پر چوہر خرچ کر لیتے ہیں
جبکہ آپ کی اصل منزل راولپنڈی ہے۔

☆ ذرائع خود خریدنا، مثال کے طور پر آپ نے کار حاصل کرنی ہے اور ذہنی طور پر مشق
کرنے کی بجائے آپ ایک لازمی گفت خرید لیتے ہیں اور ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جاتے

ہیں کہ لازمی نکلنے کے بعد میں کار حاصل کر لوں گا اور مشق کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ کشش کے اصولوں کے باطن متبانی ہے کیونکہ اس طرح آپ کی توجہ مکمل طور پر آپ کے اصل مقصد سے ہٹ جاتی ہے۔

☆ آپ اس بات پر یقین کامل رکھیں کہ کسی چیز کو مٹا کرنے کے لیے اللہ کو کسی مدت یا دورانیے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ ہمیں استقامت اور مستقل حراستی کی ضرورت ہے اور تمام چیزیں یک دم وقت پر مٹا کر دی جاتی ہیں

☆ بات حد تک سے مشق کرتے رہیں جب تک مقصد حاصل نہیں ہو جاتا۔

☆ اچانک کسی پریشانی کا آ جانا مثلاً خلیجی مہجر کا بیچارہ ہونا، کوئی مالی نقصان ہو جانا، کہیں لیے سفر پر روانہ ہونا۔ آپ سوچتے ہیں کہ میں اپنی مشق کیسے جاری رکھ سکوں گا یا دور ہے آپ نے مشق ذہن میں کرتی ہے نہ کہ جسمانی طور پر اس لیے آپ آسانی سے کر سکتے ہیں۔

نوٹ

ہم طور پر یہ سوچنا ہے مشکل ہو سکتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا چھٹی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار ہرانے سے ماحول میں طاقت، نشانیوں اور اشارے ہمیں گمے جن کی برداشت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی آگ آگیا یا آجنا کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پرگاہ کچھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی راہبر کا مل جانا وغیرہ۔

شہرور

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ ہم یقین، شہدک، اذہت کا فہم نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اعزاز سے لگاؤں گے، کب کیسے ہو کر کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اٹھ کر پھوڑ دیں جس کے پاس دینے سے پہلے۔

باب (21)

اندرونی مزاحمت پر قابو پانے کے طریقے

مرچو

اگر میں آپ سے یہ سوال کروں کہ لگا تازہ زیادہ دولت کمانا آسان ہے یا مشکل۔ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ جواب دیں کہ زیادہ دولت حاصل کرنے کے لیے انتھک محنت کی ضرورت ہے۔ زیادہ دولت حاصل کرنا بہت مشکل کام ہے، زیادہ دولت کمانا چاہن جو کھوں کا کلم ہے، زیادہ دولت برائیاں کو حکم کو دینی ہے یا میں آسانی سے زیادہ دولت کما سکتا ہوں۔

اگر آپ کی عادی سوچ کا جھکاؤ دکھنا چلی کی طرف ہوگا تو آپ کی زندگی میں اسی طرح کے مسائل اور کاوش کھڑی ہوں گی اور دولت کی کمی ہو جائے گی۔ اس میں آپ کے یقین کا بنیادی کردار ہوتا ہے کیونکہ یہ ممکنات کی بنیاد پر تعمیر کرتا ہے۔ اگر آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ دولت حاصل کرنے کے لیے سخت محنت کی ضرورت ہے تو آپ کے ساتھ ایسا ہی ہوگا۔ اگر آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ آپ زیادہ دولت کے حق دار نہیں تو ایسا ہی ہوگا، اگر یہ یقین رکھتے ہیں کہ دولت برائیاں کو حکم دیتی ہے تو ایسا ہی ہوگا۔ اس طرح کی تمام چیزیں دولت کو آنے سے روک دیتی ہیں جس طرح آپ کا یقین ہوگا تو ایسا ہی آپ کے ساتھ ہونا شروع ہو جائے گا۔ اس طرح ہم زیادہ یقین کو پختہ کر کے دولت حاصل کرنے میں مزاحمت پیدا کر دیتے ہیں۔

آپ اس چیز پر توجہ مرکب کرتے رہتے ہیں جو آپ نہیں چاہ رہے ہوتے ہیں۔

جب آپ کے پاس واقعی ہی دولت کی کمی ہوتی ہے اور دوسری طرف آپ نے روزمرہ ضروریات زندگی مثلاً خوراک، لباس، بجلی، پانی، ٹیکس وغیرہ کے بل بھی ادا کرنے ہیں۔ اس طرح بدادلت اپنی مادی سوچ دولت کی کمی اور معرودی پر فوس کر کے حالات کو بے غراں کر دیتے ہیں۔ ہر موجد جب آپ مالی حالت کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں اور کمی کا احساس ہوتا ہے اس طرح اتنا ہی آپ نہ چاہتے ہوئے کی اور معرودی کو اپنی طرف مائل کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں محنت پیدا کر دیتے ہیں۔

حقیقی احساسات پر مرکب ہونا

آپ کی زندگی میں جب دولت کی شدید کمی ہوتی ہے تو اس کے ساتھ ہی آپ خود کو کئی جذبات جیسے خوف، بے چینی، پریشانی، بے بسی، ناامیدی، بے چینی، غم، مایوسی، معرودی میں جکڑ کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے تمام تر حقیقی صلاحیت ختم ہو جاتی ہیں، معمول کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور آپ کی عمر بے لالہ محسوس ہوتا چلا جاتا ہے اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں محنت پیدا کر دیتے ہیں۔

جب آپ مایوسی اور پریشانی والے احساسات میں جکڑا ہونے لگیں تو فوراً ماضی کے خوشگوار واقعات، حاصل کردہ کامیابیوں کو ذہن میں لائیں یا کسی پسندیدہ میڈیکل کونشن یا خود کو کسی کام میں مصروف کر لیں اور اپنی واقعات کو پسند رکھیں۔

فیئر فیئر فیصل

ذرا کمی بھریں بھری دوست کے بارے میں سوچیں جو آپ کی ہر مشکل میں آپ کا ساتھ بھاتا ہو۔ کیا آپ اس دوست کے ساتھ احترام، عزت اور محبت سے پیش آئیں گے یا لاپرواہی، بے لگائی کا رویہ اختیار کریں گے؟ اگر آپ اس کے ساتھ بے ادبی، بے عزتی، بے وفائی جیسا رویہ رکھتے ہیں تو جیسا آپ کا یہ بھری دوست آپ کے عمل سے ناخوش ہوگا اور یہ بھی ہو سکتا ہے

کہ وہ آپ سے تعلقات ہی منقطع کرنے کو ترجیح دے۔ فرض کریں کہ دولت بھی ایک دوست ہے جو آپ کے مشکل وقت میں مثلاً بیماری، بچل، ٹیکس، پانی اور دیگر بلوں کی ادائیگی، روزمرہ زندگی کی ضروریات جیسے خوراک، لباس حاصل کرنے کے لیے مدد کرتی ہے۔ عام طور پر لوگ دولت کو بے جان چیز سمجھ کر اس کو کوئی اہمیت نہیں دیتے تو پھر کیسے ممکن ہے کہ دولت کو برا بھی کہیں اور وہ آپ کے پاس بھی رہے۔ اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں محنت پیدا کر دیتے ہیں۔

دولت کے بارے میں بری توقع کرنا اور اس پر یقین رکھنا

بعض اوقات آپ لگا تار دولت کی کمی کے بارے میں سوچ طاری کر لیتے ہیں اور جس کی وجہ سے روز بروز آپ کی حالت بد سے بدتر ہوتی چلی جاتی ہے مثلاً مجھے نقصان نہ ہو جائے، میری دولت ختم نہ ہو جائے، بجلی معاشی حالت خراب ہو رہی ہے، میں زندگی کیسے گزار دوں گا، میری کمائی بہت کم ہو گئی ہے، جتنا زیادہ آپ اس بارے میں سوچیں گے اتنا ہی زیادہ ان چیزوں کو اپنی طرف کشش کریں گے۔ اس طرح آپ دولت حاصل کرنے میں محنت پیدا کر دیتے ہیں۔

امین

باب (22)

حصول دولت کے لیے مزید مفید نکات

☆ باہرین کہتے ہیں کہ عام طور پر ہم 24 گھنٹوں کے دوران 90% سے زیادہ وقت غیر ضروری چیزوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں یا اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزارتے ہیں۔ اپنی اس سوچ کو چیک کرنے کے لیے آئندہ 24 گھنٹوں میں ہر آنے والے وقتی اور مثبت خیالات کو کاغذ پر تحریر کرتے جائیں اور پھر ایجابی عمارتی سے جائزہ لیں کہ ان 24 گھنٹوں میں سے کتنا وقت آپ نے اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں سوچا ہے۔ یہ دیکھ کر آپ حیران ہو جائیں گے کہ آپ نے زیادہ وقت غیر ضروری اور فضول سوچ میں گزارا ہوگا۔ اس طرح اگر آپ نے زیادہ وقت اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزارا ہے تو مسائل وہی کمزور رہیں گے، اگر آپ نے عمل پر توجہ مرکب کی ہے تو حل کرنے کے لیے آپ کا ذہن خود بخود نیا دیاے حالات پیدا کر دے گا۔ اسی طرح اگر ہم زندگی میں کامیابی اور دولت حاصل کرنے کے لیے زیادہ وقت خرچ کرتے ہیں تو اس کو حاصل کرنے کے لیے ہمارے ہاتھ میں سے نئے خیالات آئیں گے اور مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے حالات بھی پیدا ہو جائیں گے۔

☆ مطلوبہ خواہش کو شدید جہت کا مرکز بنائیں۔

☆ خواہش کی تکمیل کا انحصار صرف اس بات پر ہے کہ آپ اس کے بارے میں کیا یقین رکھتے ہیں، لیکن یہ یقین ہے یا نہیں۔

☆ مرجو

☆ اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

- ☆ لوبہ کے لیے بھی نہیں سوچیں گے کہ انڈکن ذرائع سے آپ کی خواہش پوری کرتا ہے اور نہ ہی شک و شبہات کا شکار ہوں گے۔
- ☆ جب آپ کسی چیز کا بیجا نہ دیتے ہیں مثلاً کار، مکان، گاڑی وغیرہ تو اسی لمحہ آپ محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ میں اس چیز کا مالک ہوں۔ اسی طرح مطلوبہ خواہش کے بارے میں محسوس کریں جیسے آپ اس کے مالک ہیں۔
- ☆ مطلوبہ خواہش کی تکمیل ہو جانے کے بعد جو خوشی کے احساسات پیدا ہوں گے، ان کو قبل از وقت پیدا کرنا اور قائم رکھنا ہے۔
- ☆ آپ کے اگلے بارے احساسات انہی طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔
- ☆ صبح سے رات سونے تک صرف اچھے احساسات مثلاً آرام، سکون، لطف، شادمانی، سرور، فرحت، مسرت اور خوشی قائم رکھنے کی پریکٹس کریں۔
- ☆ ہر وقت اپنے احساسات پر توجہ رکھیں، اگر لوبہ کے لیے کوئی حتمی خیال آئے تو فوراً اس کو تبدیل کر کے اپنی خواہش کی طرف منتقل کر دیں۔
- ☆ اگر خود کو لطف، شادمانی، سرور، فرحت، مسرت، اچھے احساسات میں رہتے ہیں تو یہ ہیں جلد اور بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔
- ☆ ہر روز خوشی، مسرت اور اچھا محسوس کرنا زندگی میں دولت حاصل کرنے کے لیے تیز ترین ذریعہ ہے۔
- ☆ اس بات پر یقین کر لینا قدرے مشکل ہوتا ہے کہ صرف حادی سوچ سے مقصد حاصل ہو جائے گا جبکہ یہ "یقین" کامیابی بنیادی کچھ ہے۔
- ☆ آپ کے پاس جو کچھ پہلے سے موجود ہے اس کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر گزاری کریں جس سے کثرت اور بہتات کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو دولت میں اضافے کے لیے مدد کرتے ہیں۔
- ☆ جس طرح آپ پسندیدہ گانا سن سکتے ہیں، اسی طرح اپنی خواہش کو بھی ہر وقت سن سکتے ہیں۔

- ☆ عشق کے دوران جب آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ دولت آپ کے پاس موجود ہے تو پھر ذہنی طور پر اس کو فروغ کریں، مثلاً سیر، تفریح کرنا، سفر کرنا، کپڑے خریدنا، کار، مکان، مگر کیلے اسباب وغیرہ جو آپ کو دولت مند ہونے کا احساس دلائے۔
- ☆ کسی چیز کے حصول میں سب سے بڑی رکاوٹ آپ کا حیرانل یقین ہوتا ہے۔
- ☆ یاد رکھیں صرف مستقل حیرانی سے مل کر کے ہی مطلوبہ خواہش حاصل کر سکتے ہیں۔
- ☆ متفقیں باقاعدگی سے کریں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے۔
- ☆ ایک عشق اسنے دور رس ہے کے لیے کریں جب تک یہ دلچسپ اور خوشگوار رہے، یہ پانچ منٹ یا آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔
- ☆ ان مشقوں کو تفریح کے طور پر کریں گے۔
- ☆ آپ کی زندگی میں کامیابی کے لیے صرف ایک ہی محض آپ کی مدد کر سکتا ہے، اس کے علاوہ اس دنیا میں کوئی دوسرا نہیں ہے اور وہ ہے آپ "خود"
- ☆ کسی چھوٹی چیز کو حاصل کرنے کے لیے قصور کی مشقوں کا آغاز کریں، اس طرح ہر کامیابی کے بعد آپ کا یقین بڑھتا ہو جائے گا اور یقین کامل بن جاتا ہے گا۔
- ☆ توانہ سے ایسی کامیابی بناتے رہا کریں جو آپ کو شکر مہر بنی ہوں یا تحریک دیتی ہوں۔

صرف یہ لمحہ

زندگی کا ہر لمحہ تبدیلی کے لیے شاندار موقع مہیا کرتا ہے پھر اس لمحہ سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے انتظار کیوں؟ کیا! انہو میں آپ کسی چیز کا انتظار کر رہے ہیں؟ اس انتظار میں آپ کتنی زندگی گزار دیتے مثلاً ڈاکٹار کی انتظار میں اپنی داری کا انتظار، فریج کی انتظار میں اس کے چمکنے کا انتظار، انجنیئر پارٹ پر کسی کی آمد کا انتظار، بچوں کے تعلیم مکمل ہونے کا انتظار، اعتبار و سہا کرنے کا انتظار، کامیابی حاصل کرنے کا انتظار، مکان خریدنے کا انتظار، کار خریدنے کا انتظار، روپیہ جمعہ حاصل کرنے کا انتظار، اگلے اگلے سال یا کسی لمبی مدت کا انتظار، کچھ لوگ تمام زندگی انتظار میں گزار دیتے ہیں، اسے خوشحالی کا انتظار کرتے رہتے ہیں، جو مستقبل میں کبھی بھی نہیں آتی۔

اصل انتظار ایک ذاتی کیفیت ہوتی ہے جس کے سمجھنے سے ہی آپ عادی ہوتے ہیں اس لیے انتظار کو برائے سمجھنا، بلکہ اس حقیقت کو مان لینا چاہیے کہ آپ کہاں پر ہیں؟ کہاں جانا ہے؟ کون کون سے امور کیا کر رہے ہیں؟

پھر اس لمحہ میں آپ صرف اور صرف اسی دو چار شروع کر دیتے ہیں جسے حاصل کرنے کی آپ کو چاہت اور محنت ہوتی ہے اور یہ سوچنے کا انداز اس طرح ہوتا ہے جیسے مطلوبہ چیز آپ حاصل کر لیں گے ہیں اور اپنے رب کا شکر ادا کر رہے ہیں۔

اس طرح انتظار کی گھڑیاں ختم ہو جاتی ہیں اور مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے لیے راستے کھلنے شروع ہو جاتے ہیں کیونکہ قانون کشش کے مطابق یہ چاہت ہر لمحہ میں ہوتی چاہیے۔

نوٹ: خود میں احساس پیدا کریں کہ میں ہر لمحہ اپنی خواہش کے مطابق سوچتا ہوں

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، حاصل میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامات کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ پنجم

کامیابی

کتاب کے اس حصہ میں بیرونی دنیا اور اندرونی دنیا میں مضبوط ربط
بنانے کے لیے تکنیکی نکات کی گئی ہیں۔

امین

☆ تعلیمی رجحان کے لیے تحریک پیدا کرنا

☆ کارکردگی بہتر بنانا

☆ نتیجہ خیز عمل کے عناصر میں مطابقت پیدا کرنا

☆ ٹائم مینجمنٹ

☆ باہمی تعلقات بنانا

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

باب (23)

تحریک کیا ہے؟

What is Motivation?

کسی بھی کامیابی کے لیے تحریک بنیادی ستون کی حیثیت رکھتی ہے۔ تحریک Motivation کہلاتی ہے، حرکت کرنا، کسی کام کو جوش و خروش سے شروع کرنا، یہ انسان کی زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہے، اس دنیا میں آج تک جتنی بھی ترقی ہوئی ہے، وہ تحریک کی بدولت ہی ہوئی ہے۔ روزمرہ معمولات سے لے کر بڑے بڑے منصوبوں کے لیے بھی تحریک ضروری ہوتی ہے۔ شخصیت کی پرورش، تعلیم، تندرستی، خوشحالی اور زندگی میں کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے تحریک کے سرچشمے سے نظر کرنا ضروری ہے۔

کسی نئے کام کو شروع کرنے سے پہلے فرد کے ذہن میں مخصوص ڈانٹیلنگ اور تصویریں بنتی ہیں جن سے جوش اور ہمت والے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے تحریک پیدا کر دیتے ہیں اور فرد بغیر شعوری کوشش کے عمل کرتا چلا جاتا ہے تحریک میں دو طرح کی قوتیں نکلتی ملیاں ہوتی ہیں، مسرت حاصل کرنا اور اذیت سے بچنا۔

مسرت یا خوشی حاصل کرنا Get Pleasure

ایک شخص بڑا غماز مقام پر کسی ہوئی میں ٹھہرتا ہے اور صبح سویرے جھنجھے سے پہلے کمرے کی کڑکی کھولتا ہے تو اس کو بہت غمناک صورت نظر دکھائی دیتا ہے آہستہ آہستہ سورج طلوع ہو رہا ہے،

درختوں پر پرندے چھپا رہے ہیں، غلطی ہوا کہ جو گئے آتے ہیں اور بہت اچھا محسوس کرتا ہے اس طرح روزانہ لطف اندوز ہونے کے لیے وہ صبح جلد اٹھ جاتا ہے۔ سکون اور لطف کا احساس اس کو صبح سویرے اٹھنے کے لیے تحریک دیتا ہے۔ یہ شخص خوشگواریت کو ذہن میں تصور کرتا ہے، اس کے ہارے میں خود سے ڈانچا لگ کرتا ہے اور لطف حاصل کرنے کے لیے متحرک ہو جاتا ہے۔

اذیت یا تکلیف سے بچنا Avoid Pain

اذیت لکسی ذاتی کیفیت ہوتی ہے جس میں انتہائی تکلیف دہ احساسات ہوتے ہیں۔ اذیت دوطرح کی ہوتی ہے۔ جسمانی اذیت اور جذباتی اذیت۔

جسمانی اذیت:

اذیت انسان کی زندگی میں ناگزیر اور اہل حقیقت ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ دھڑکی چڑ ایک جز ہے۔ اذیت آپ کو یہ بتاتی ہے جو کچھ بھی آپ کر رہے ہیں اس کو فوراً چھوڑ دیں اور میری طرف توجہ دیں۔ بعض اوقات طبی احساسات کہہ کر سوچنے کی پہلٹ ہی نہیں دیتے بلکہ آپ کو فوری مل سکے کے بغیر کر دیتی ہے مثلاً اگر آپ صدمہ میں کسی خطہ کے قریب آگئے ہاتھ جلتے ہیں درد سے بچنے کے لیے آپ اچھو فوراً پیچھے کر لیں گے۔ ایک بچہ جسمانی سزا سے بچنے کے لیے اپنا ہوم دردک جلد مکمل کر لیتا ہے۔

جسمانی اذیت کی وضاحت کرنا انتہائی مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ ذاتی نوعیت کی ہوتی ہے۔ صرف وہ شخص اس کی شدت کو بیان کر سکتا ہے جو اس میں سے گزر رہا ہوتا ہے جبکہ ہر فرد کی برداشت کرنے کی صلاحیت بھی الگ الگ ہوتی ہے۔ عقلی درد کے ہارے میں فرد خود فیصلہ کرتا ہے کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے، جسم کے بعض حصے زیادہ حساس ہوتے ہیں جہاں پر درد کا احساس جلدی ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم درد کو خون کے پہنچنے، ہڈی کے ٹوٹنے، دانت کے ٹوٹنے یا جسم ڈھکی ہونے کی وجہ سے نہیں زیادہ محسوس کرتے ہیں البتہ ہم یہ نہیں جانتے کہ ان دردوں کو کیا وجہ دیا ہے؟ آج تک طبی سائنس میں کوئی ایسا آلہ ایجاد نہیں ہوا جو جسمانی درد کی سطح کا تعین کر سکے کہ فرد دیکھتے وہ جب کے درد میں مبتلا ہے۔

جذباتی اذیت:

جذباتی اذیت جسمانی دردوں کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ آپ جسم میں کسی خاص جگہ پر اس کی نشاندہی نہیں کر سکتے دیر یا اپنی طرف توجہ مبذول کر دیتی ہے، مثلاً ایک شخص روزانہ صبح دفتر جانے کے لیے آٹھ بجے گھر سے نکلنے کے لیے صبح چھ بجے کا الارم لگاتا ہے، حسب معمول جب چھ بجے کا الارم بجتا ہے تو وہ خود کو تسلی دیتا ہے کہ ابھی وقت ہے تو بڑی دیر آرام کر لیتا ہوں اور سو جاتا ہے۔ دس منٹ کے بعد دوبارہ الارم بجتا ہے تو وہ کہتا ہے کہ ابھی صبح سو لیتا ہوں اور آج بھی کل والے ہی کپڑے پہن لوں گا، دس منٹ کے بعد دوبارہ الارم بجتے پر سوچتا ہے چلو ناشہ بھی آج دفتر پہنچ کر ہی کولوں گا اور پھر سو جاتا ہے۔ دس منٹ بعد جب تیسری مرتبہ الارم بجتا ہے تو وہ معمول سے نصف گھنٹہ لیٹ ہو چکا ہوتا ہے، وہ خود سے کہتا ہے کہ اب اٹنا ضروری ہے ورنہ پاس لوٹوں ہوگا، لیٹ لگ جائے گی، نصف پیم کی تحفہ کٹ جائے گی، سرزنش ہوگی یہ میرے احساسات اس کو زبردست تحریک دیتے ہیں اور ایک دم بستر سے چھلانگ لگا کر اٹھ جاتا ہے، جلدی جلدی تیار کی کر کے دفتر پہنچ جاتا ہے پانچ بجے کا اسٹاکل ہے۔

اذیت سے بچنے کی تحریک کے قائمے اور نقصان

1- فرد کی کام کو کرنے کے لیے تحریک اس وقت محسوس نہیں کرتا جب تک اس کی اذیت آخری حد کو نہ چھو جائے اور پھر اس سے بچنے کے لیے قائل کرتا ہے۔ عام طور پر اذیت سے بچنے کی تحریک ایک انتہائی طاقتور محرک ثابت ہوتی ہے۔ اس تحریک میں ایک غالی ہے کہنا کہ فرد کی اذیت کم ہو جائے تو تحریک بھی کم ہو جاتی ہے۔ اگر دوبارہ اذیت کا خطرہ ہو جائے تو تحریک فوراً شروع ہو جاتی ہے یہ تحریک ایک دائرے کی شکل میں ہوتی ہے۔ یکدم اوپر چلی جاتی ہے جرمی اذیت کم ہوتی ہے تو فوراً نیچے آ جاتی ہے۔

2- اذیت سے بچنے کی تحریک میں عام طور پر لوگوں کو محسوس نہیں ہوتا کہ ان کی اذیت، تکلیف، درد کی آخر کہاں ہوگی۔ جب ان کی اذیت بڑھ جاتی ہے تو بعض اوقات یہ لوگ اپنی توجہ اذیت پر مرکوز کر لیتے ہیں۔ قانون کشش کے اصولوں کے مطابق آپ جس چیز پر اپنی توجہ

میر رحیم فرما امین

مرکز کرتے ہیں اسی چیز میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح ان لوگوں کی زندگی میں الاعتدال میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح تحریک حاصل کرنے کی بجائے یہ لوگ مسائل کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔

-3

افزیت سے بچنے کی تحریک میں ان لوگوں کو اپنی افزیت، ہنگاموں اور دواؤں کی سطح کا کوئی پتہ نہیں ہوتا کہ کس سطح پر اپنی کمران کی صحت کو نقصان پہنچنا شروع ہو جائے گا کیونکہ تحریک حاصل کرنے سے پہلے ان کی افزیت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ جو ان کی صحت کو بری طرح تباہ کر سکتی ہے۔ مثلاً بالی بلڈ پر مبنی ٹریٹمنٹ، ہوکمر، لنگر، اعصابی کھینچاؤ، سرور، درختوں کا دھیرہ۔

تحریک کی دلوں سمیت علیاس نفوس حاصل کرنا اور اذیت سے بچنا بہت اہم ہیں اور درم و دلوں میں سے کسی ایک کو دانستہ طور پر استعمال کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ اگر اقدیم یہ معلوم کرنا ہے کہ ہم سائنس میں کیا کرتے ہیں جس سے تحریک پیدا ہوتی ہے اس کے لیے ہم ایک مشق کر کے دیکھتے ہیں۔

مشق

1- ماضی کے کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جسے جب آپ میں زبردست تحریک پیدا ہوئی ہو،
 یاد رکھیں۔ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- شروع سے لے کر آخر تک اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، اس کا تصور بنائیں، اس فلم کے رنگ و روشنیوں کا جائزہ لیں، اس میں شیلڈ آوازوں کو واضح طور پر سنیں اور اس تصور کو ایک طرف رکھ دیں اور انھیں کھولیں۔

-3

کسی معمولی واقعہ کا انتخاب کریں جس میں تحریک کی ضرورت نہ ہو۔ مثلاً ہاتھ دھونا، کنگھی کرنا، بوت پیننا اور نہانا وغیرہ۔

آنکھیں بند کر لیں اس صورت حال کے بارے میں غور سوچیں اس کا تصور بنائیں۔ اس فلم کی رنگ و روشنیوں کا جائزہ لیں اور اس واقعہ میں کوئی آواز یا شامل ہیں تو ان کو بھی سنیں اور اس تصور کو دوسری طرف رکھیں اور آنکھیں کھولیں۔

6۔ خود کو غیور کر لیں۔

7

7- دونوں تصورات کو اپنی آنکھوں کے سامنے دائیں اور بائیں رکھ دیں اور ان میں فرق معلوم کریں۔ عام طور پر اس طرح کا فرق ہو سکتا ہے۔

تحریک والا واقعہ:

تصور روشن، واضح، بہت بڑا قریب تر، بالکل آنکھوں کے سامنے جبکہ اندرونی آوازیں بالکل واضح الفاظ، بلند اور قریب تر ہوتی ہیں جن کے ساتھ دلوں اور جوش کے احساسات منسلک ہوتے ہیں۔

عام واقعہ:

وہند لاء دورہ آواز بانگل خاموشی ان دونوں واقعات میں فرق کو تجزیہ کر لیں۔

مظفر روشن، واضح قریب، بہت بڑا، اندرونی آوازیں دماغ الفاظ، بلند قریب تر اور دلولہ
 درجوش کے احساسات، یہ وہ انداز ہیں جو آپ کی تحریک کی کھجیاں ہیں۔

شق کا دوسرا حصہ

- کسی ایسے کام کا انتخاب کریں جو آپ کرنا چاہتے ہیں لیکن اس وقت آپ میں تحریک پیدا نہیں ہو رہی ہے۔

1

اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ مطلوب کام کرنے کے لیے مجیدہ ہیں۔ اس کام کے حتیٰ تک کیا حاصل ہوں گے، کیا فائدہ ہوں گے، ان تمام چیزوں کو بھی ذہن میں رکھتے ہوئے ان کتابوں کو استعمال کریں۔

1

آپ تحریک کے بنیادی انداز کی لہرست پہلے ہی تیار کر چکے ہیں۔ اب اس کام کے تصور کو روشن و واضح و قریب، بہت بڑا، اندرونی آوازوں، واضح الفاظ، بلند، قریب تر کر دیں اور بچے انداز ہی دلولہ اور جوش محسوس کریں۔

1

اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں تاکہ آپ کے ذہن میں یہ نیا تصور نقش ہو جائے۔

تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک

ارسلان: لو جو بخود دلی لاہور میں چڑھا تھا، اس نے بخود دلی میں تیسری پوزیشن حاصل کی تھی۔ اس کو داہنے بخود دلی میں لی انج ڈی کرنے کے لیے وکیل مل گیا۔ ارسلان اس کا سبانی پر بہت ہی خوش تھا، جب روایتی میں صرف چندہ دانی باقی رہ گئے تو جین ہونے لگا کہ ہو سکتا ہے کہ میں لی انج ڈی نہ کر سکوں، مختلف ماحول ہوگا، مجھے ریسرچ کرنی پڑے گی، شاید پورے فسر قانون نہ کریں، ماسیکلر ہوتا ہوگا، اس طرح کئی فنی خیالات آئے شروع ہو گئے اور امریکہ جانے سے گریز کرنے لگا کیونکہ اس کا جوش ختم ہو چکا تھا۔ خوش قسمتی سے ارسلان کے ایک دوست اسے میرے پاس لے آئے، جو مجھ سے پہلے تربیت حاصل کر چکے تھے۔ میرے لیے یہ چیلنج تھا کیونکہ اس کی روایتی میں صرف دو فٹز باقی رہ گئے تھے اس مختصر مہم میں اس کی توجہ بیکار نہ تھی جس کے لیے میں نے تحریک ٹینک استعمال کی تھی اور آج ارسلان امریکہ میں ہے۔

صائم: باہمی کی کسی ایسی صورت حال کا شائبہ کریں جس میں آپ کے اندر تحریک پیدا ہوئی ہو۔ ارسلان: امریکی کے احاطہ کی پہچان لے کے دوران میں، بہت بڑی جوش تھا۔ صائم: اس صورت حال کو فروغ دے کے گراؤ فریک ڈائن میں لائیں، ایسے جیسے یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھنا تھا وہی دین رہے ہیں جو سنا تھا، وہی محسوس کریں جو محسوس کیا تھا۔

ارسلان: میں جوش، دلولہ اور احمد محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب، اس پورے سفر کی تصویر بنا کر اس پر سرٹھی "گرائی کا احاطہ" لکھ دیں جس کے ساتھ دلولہ، جوش اور احمد کے احساسات بھی شامل ہیں۔

ارسلان: لکھ دے۔

صائم: مطلوب کام کو ڈائن میں لائیں جس کے لیے تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں۔

ارسلان: امریکہ میں لی انج ڈی کرتا۔

صائم: کیا آپ لی انج ڈی کرنے کے لیے تنبیہ ہیں۔

ارسلان: جی ہاں میں تنبیہ ہوں۔

صائم: لی انج ڈی کرنے کا آپ کو کیا ناکہ ہوگا۔

ارسلان: میرا مستقبل بکھر ہو جائے گا، منفرد پہچان ہوگی، خصوصی عزت ہوگی، ابھی ملازمت مل جائے گی، مالی ناکہ ہوگا اور میں بہت اچھا محسوس کروں گا۔

صائم: امریکہ میں لی انج ڈی کرنے والی صورت حال کا تصور بنا نہیں اور حوثی شکاٹ کے بارے میں سوچیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

ارسلان: عدم جوش اور عدم احساس محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس تصور پر "امریکہ میں لی انج ڈی" کی سرٹھی لگا دیں جس کے ساتھ عدم جوش اور احمد کی کسی کے احساسات بھی شک ہیں۔

اب پہلے والی تصویر کو اس کے نیچے لکھ دیں (تحریک والی) اور امریکہ میں لی انج ڈی والی تصویر کو اس کے اوپر لکھ دیں، اس طرح تحریک والی تصویر اس کے نیچے چھپ جائے گی۔ امریکہ میں لی انج ڈی والی تصویر کے درمیان میں چھوٹا سوراخ کر دیں اور اس کے نیچے تحریک والی تصویر کو یکساں طور پر سوراخ کرنا آہستہ آہستہ بڑا کر کے چھپ جائے تاکہ جوش، دلولہ اور احمد اسے پھر احساسات والے سفر کو دیکھ سکیں۔

ارسلان: مجھے اچھا محسوس ہو رہا ہے لیکن تحریک والا سفر مکمل دکھائی نہیں دے رہا ہے۔

صائم: اس سوراخ کو اتنا بڑا کر دیں کہ آپ کو تحریک والا سفر واضح دکھائی دے سکے لیکن اس تصویر کی سرٹھی "امریکہ میں لی انج ڈی" دانی رہے دیں گے۔

ارسلان: اب بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس میں 10 مرحلہ دہرائیں پہلے سوراخ چھوٹا دیکھیں لکھ رہا ہے آہستہ آہستہ بڑا کر دیں گے جب بڑا کرتے ہیں تو اپنے احساسات کو نوٹ کریں اور اس کی سرٹھی بھی پامیں "امریکہ میں لی انج ڈی کرتی ہے"۔

ارسلان: میں جوش اور احمد محسوس کر رہا ہوں جس طرح گرائی کے احاطہ کے دوران تھا۔ اب مجھے یقین ہو گیا ہے کہ میں لی انج ڈی کر سکتا ہوں۔

تحریک تکنیک کا خلاصہ

Motivation Technique

اس تکنیک سے تعلیم، کاروبار، انتظامی امور، فروخت، عیادوں، پیشہ ورانہ، تعلیم اور ہر قسم کے مقصد کے حصول کے تحریک والے احساسات پیدا کر سکتے ہیں۔

ضروری ہدایات:

- ☆ جب سوراخ میں سے تصویر نمبر ۱ کو دیکھنا ہے تو تحریک والے محرک ہر احساسات ہونے چاہیے
- ☆ سوراخ کو ہر مرتبہ تیزی سے بڑا کرنا ہے۔

۱- ایسا ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جس میں آپ میں کسی کام کرنے کے لیے دلچسپی اور تحریک پیدا ہوئی ہو مثلاً گاڑی چلانا سیکھنا، امتحان پاس کرنا، کوئی مہارت سیکھنا، یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

۲- اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور آپ کے دل احساسات ہیں، اس تصویر پر تحریک دینے والا واقعہ کا نام لکھ کر ایک طرف رکھ دیں تصویر نمبر ۱

۳- اب آپ مطلوب کام کو ذہن میں لائیں جس کے لیے تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں اور اس سے سوال کریں کہ اس نئے کام کو سر انجام دینے کے کیا فائدے ہوں گے مثلاً مستقبل بہتر ہونا، مندرجہ بیان، ادنیٰ ملازمت ملنا وغیرہ۔

۴- ذہن میں مطلوب کام کی تصویر بنائیں، وہ کام کرتے ہوئے دیکھیں، متوقع مشکلات کو ادھی میں لائیں۔ اس تصویر پر مطلوب کام کا نام لکھ دیں۔ تصویر نمبر 2

-5-

تصویر نمبر 2 کو اب تصویر نمبر ۱ کو پیچھے رکھ دیں، تصویر نمبر 2 کے درمیان میں ایک چھوٹا سا سوراخ کر دیں، اس سوراخ میں تصویر نمبر ۱ کو بھر پھر احساسات کے ساتھ دیکھیں، اس سوراخ کو آہستہ آہستہ بڑا کرتے جائیں، جوں جوں سوراخ بڑا ہو رہا ہے آپ اسی انداز میں محسوس کر رہے ہیں، اب آپ تحریک والے تصور کو بھر پھر احساسات کے ساتھ دیکھ رہے ہیں۔

-6-

سوراخ کو چھوٹا کرتے ہیں تو احساسات کم ہو جاتے ہیں بڑا کرتے تو زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

-7-

پر رحم فرما..... آمین

باب (24)

کارکردگی بہتر کرنا

کھیل کھاد فیکٹری میں پیداوار کے شعبہ کا تجربہ تھا، پچھلے دو سال سے اس کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو رہی تھی کیونکہ وہ کچھ گھریلو مسائل کا شکار تھا اور وہ مطلوبہ چرگٹ نہ حاصل کر سکا اس کی تمام نکتہ عملیاں ناکام ہو چکی تھیں۔ روز بروز اس کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو رہی تھی۔ فیکٹری انتظامیہ نے اس کی سالانہ ترقی روک دی جس کی وجہ سے وہ مزید ڈپریشن اور ٹینشن کا شکار ہو گیا۔ اس محسوس صورت حال میں اس کو کچھ بھائی نہیں دے رہا تھا۔ دراصل کھیل مسلسل ناکامی کی وجہ سے اس کے احساسات میں بگڑ چکا تھا حالانکہ اس نے اس احساسات کو تبدیل کرنے کی کارکردگی بہتر ہو چکی تھی جس کے لیے میں نے امتیازی دائرے سے انکرنگ والی ٹھیک استعمال کی۔

صائم: باقی کی کسی ایسی یاد کو ذہن میں لائیں، جب آپ نے ابھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہو حشاش کوئی امتحان پاس کرنا، چرگٹ حاصل کرنا، کاروباری یا فکری کارکردگی وغیرہ کسی ایک صورت حال کا انتخاب کر لیں، یاد رہے یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کھیل: سی ایس ایس کے امتحان میں کارکردگی بہتر ہو گئی۔

صائم: ہر شخص زندگی میں کئی بار اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر چکا ہوتا ہے لیکن وہ یہ نہیں جانتا کہ اس بہتر کارکردگی والے احساسات کو بار بار استعمال کر کے مستقبل میں قائم و اضافہ جاسکتا ہے۔

صائم: کھڑے ہو جائیں اور ایک قدم کے فاصلے پر اپنے سامنے زمین پر ایک دائرہ تصور کریں۔

ایک قدم اٹھائیں اور اس دائرہ کے اندر داخل ہو جائیں۔ اب امتحان پاس کرنے والی

مرچ

اے مالکِ کل میرے والدیں

کار کردگی کو ذہن میں لائیں، خوب سوچیں جیسے یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اسے بہت بڑا ترہیب، واضح، نمایاں دیکھیں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آواز میں رہے ہیں جو آپ نے کئی مہینے، وہی دیکھ رہے ہیں جو آپ نے دیکھا تھا اور دیباہی محسوس کر رہے ہیں جو آپ نے محسوس کیا تھا طائفہ خوشی، جوش، ہمت، دلولہ اور احسان ایسے احساسات کو دائرہ میں چھوڑ کر باہر نکل آئیں۔

تکلیف: اس طرح سوچے ہوئے بہت اچھا لگا ہے لیکن اس طرح کے تجربہ احساسات طاری نہیں ہونگے۔

صائم: پھر اس دائرے میں داخل ہو جائیں، ابھی کار کردگی والے واقعہ کو ذہن میں لائیں، خوب سوچیں اور اس طرح محسوس کریں کہ اس بہترین کار کردگی کا مظاہرہ اس وقت کر رہے ہیں۔ جتنا چاہیں وقت شرف کریں اس صورت حال کی چھوٹی سے چھوٹی جزئیات کو بھی ذہن میں لائیں، وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آواز میں اور اس طرح محسوس کر رہے ہیں جتنا چاہیں وقت شرف کریں اور ان احساسات کو اس دائرے میں چھوڑ کر باہر آ جائیں۔

تکلیف: اس مرحلہ پر ایسے احساسات تھے کہ اب اس مرحلہ پر واقعہ میرے ذہن میں بہت واضح تھا۔
نوٹ: بعض اوقات چند مرتبہ دہرانے کے بعد احساسات پیدا ہوتے ہیں کیونکہ فرد ناواقف واقعہ کے کسی اہم جز کو چھوڑتا ہے۔

صائم: ایک مرتبہ پھر اس دائرہ میں داخل ہو جائیں جب پھر پھر احساسات طاری ہو جائیں تو اس دائرہ کو اپنا پسندیدہ رنگ کر دیں۔

تکلیف: میں نے نیلا رنگ کر دیا ہے۔

صائم: اس دائرہ میں کئی مرتبہ داخل ہو کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

تکلیف: جتنی میں دانتوں میں داخل ہوتا ہوں میرے احساسات وہی ہو جاتے ہیں۔

نوٹ: اس بات کی یقین دہانی کا ضروری ہے کہ دائرہ میں داخل ہونے سے پھر پھر احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

صائم: اب دائرے سے باہر نکلے ہو کر مستقبل کی متوقع صورت حال کو ذہن میں لائیں، دیکھیں، محسوس کریں اور محسوس کریں کہ یہی ہوگا آپ احساسات سے بیدار میں اضافہ کرنے چاہتے ہیں۔ اس پر خوب سوچیں، ان کارکردگیوں اور مشکلات اور عدم احساس کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس دائرے میں داخل ہو جائیں۔ اس دائرے میں بہترین کار کردگی والے احساسات پہلے ہی موجود ہیں جو آپ کی کار کردگی کو بہتر کرنے کے لیے مددگار ہیں۔ ان احساسات کے ساتھ متوقع صورت حال کو ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک رہی پٹے کریں اور نئے قدم دائرے سے باہر آ جائیں۔

تکلیف: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں، مجھے یقین ہے کہ مستقبل میں اچھی کار کردگی کر سکتا ہوں۔
صائم: اس عمل کو اس مرتبہ دہرائیں تاکہ یہ ایسے احساسات آپ کے یقین کا پتہ کر دیں۔
نوٹ: دہرائچکا ہوں، مجھے یقین ہے کہ ان ایسے احساسات کے ساتھ اب میں اپنی کار کردگی بہتر کر سکتا ہوں۔

صائم: آج کے بعد یہ ایسے احساسات والا دائرہ ہمیشہ آپ کے ہاتھ میں ہوگا، جب بھی آپ چاہیں گے ان ایسے احساسات کو استعمال کر سکتے ہیں۔ اب آپ کو یقین بخیرہ کئے ہوئے اس طرح سوچیں کہ یہ ایسے احساسات آپ کے پاس ہے، انہیں بہتر کار کردگی کے لیے استعمال کرتے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عزم کرنا چاہیے، پھر ایک ماہ، ایک سال، کئی سال گزر چکے ہیں، آنکھیں کھولیں۔

امتیازی دائرے سے استکرنگ تکنیک کا خلاصہ

Circle of Excellence

یہ تکنیک خود اعتمادی، سیکلر میں اضافہ، مارکیٹنگ، تعلیم، کاروبار، انتظامی امور، فروخت، تکمیل فرسیدہ جہاں بھی اذقی کارکردگی بہتر کرنے کی ضرورت ہو استعمال کر سکتے ہیں۔

ضروری ہدایات

- ☆ یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرنا ضروری ہے۔
- ☆ دھڑکی کے ایسے واقعہ کا انتخاب کرنا ہو جس میں اچھی کارکردگی کی ہو۔
- ☆ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- ☆ زمین پر تصور میں دائرہ بنائیں گے۔
- ☆ اس دائرے میں کسی مرتبہ اعداد اور باہر آ کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ ایسے احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔
- ☆ اس دائرے کو اپنا پسندیدہ رنگ دیں گے۔
- ☆ مستقبل کی متوقع صورت حال کو خود طاری کر کے اس دائرے میں داخل ہو جائیں گے۔

- 1- کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جس میں آپ نے حقیقی معنوں میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہو مثلاً تکمیل میں کامیابی، بہادری، جرأت کا مظاہرہ وغیرہ۔
- 2- آنکھیں بند کر کے زمین پر ایک دائرہ تصور کریں جو کہ ایک قدم کا قطر ہے ہو۔

- 3- اس دائرے میں کھڑے ہو کر اس بہترین کارکردگی والے واقعہ کو ذہن میں لائیں۔
- 4- دھڑکی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی سن رہے ہیں جو سنا تھا وہی محسوس کر رہے جو محسوس کیا تھا۔ ان اچھے احساسات کو اس دائرے میں چھوڑ کر اپنے قدم باہر آ جائیں۔
- 4- دائرے سے باہر آتے ہی آپ کے احساسات ختم ہو جاتے ہیں۔
- 5- ٹیسٹ: دائرے میں اندر اور باہر آ کر چیک کر لیں کہ اچھے احساسات طاری ہو جاتے ہیں اور پھر اس دائرے کو اپنی پسند کا رنگ کر دیں۔
- 6- مستقبل کی متوقع صورت حال کا انتخاب کریں مثلاً تعلیمی صلاحیت، نئے کام کا آغاز کرنا یا خود اعتمادی وغیرہ۔
- 7- دائرے سے باہر کھڑے ہو کر اس مقصد کو اپنے ذہن میں لائیں متوقع مشکلات محسوس کریں۔

مرچو

- 8- ان متوقع احساسات کے ساتھ اس دائرے میں داخل ہو جائیں، پہلے سے موجود اچھے احساسات احمد و پیدا کر دیتے ہیں۔
- 9- مستقبل بنی کریں، ان نئے احساسات کے ساتھ ایک ہفتہ کام مقرر کرنا ہے، پھر ایک ماہ ایک ماہ اور ایک سال کر رہتے ہیں۔

نوٹ: مستقبل بنی کی متوقع صورت حال کو اس طرح ذہن میں سوچنا اور تصور کرنا جیسے کر چکے ہیں اور اس کام کو مکمل ہونے لگا اور اور کی سال گزار چکے ہیں۔

باب (25)

نتیجہ خیر عمل کے عناصر

کسی نتیجہ خیر عمل، فعل یا کام Activity میں مختلف عناصر آپس میں مل کر کام کرتے ہیں۔ جبکہ ہر ایک عنصر عمل طور پر آزمائشی ہوتا ہے۔ ان تمام عناصر کی ترتیب اس طرح ہوتی ہے، ماحول، رویہ، قابلیت، یقین، پہچان اور روح۔ اگر ان تمام عناصر کا آپس میں ربط کمزور یا ختم ہو جائے تو عمل یا فعل Activity کے نتائج تبدیل ہو جاتے ہیں کیونکہ ہر ادوار والا عنصر اپنے اپنے کردار یا بہت اثر انداز ہوتا ہے اور روح کی جان، پہچان یقین، چاہ یقین، قابلیت، رویہ پر اور رویہ کے اثرات ماحول پر ہوتے جہاں ہم مطلوبہ نتائج پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ ہر عمل Activity میں بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ان تمام عناصر کے درمیان مطابقت پیدا کرنا ضروری ہوتی ہے۔ اس باب میں یہ مطابقت پیدا کرنے کے لیے طریقہ بتائیں گے۔

عناصر کا تعارف

1۔ روح Spirit

ہر انسان کی اصل طاقت اس کی حیاتی، زہد گاہی یا روح ہوتی ہے۔ یہ اللہ کی طرف سے عطا کردہ قوت ہوتی ہے جو مقررہ مدت تک ہر انسان میں رہتی ہے اور پھر انسان کو چھوڑ دیتی ہے تو اس کا جسم بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے۔ یہ روح ہی انسان کے تمام اندرونی اور بیرونی نکاحوں کو چلاتی ہے اور

ہر قسم کی کارکردگی کے لیے طاقت مہیا کرتی ہے۔ انسان میں روح وہ جگہ ہے جہاں زندگی کا حقیقی مشن اور مقصد ہوتا ہے جس کو حاصل کرنے کے لیے چاہت پیدا کرتا انسان کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ جیسا مقصد ہوتا ہے اسی طرح انسان کی پہچان ہوتی ہے جو اس کے یقین کو منظم کرتی ہے تاکہ اپنی تمام تر قابلیت کو بروئے کار لاتے ہوئے بروہی دنیا میں ایسے کام کرے کہ دنیا اور آخرت کے ماحول میں مطلوبہ کامیابیاں حاصل ہو سکیں۔

2- پہچان Identity

پہچان کا آغاز کون کے سوال سے ہوتا ہے، میں کون ہوں جو کسی کام کو مکمل کرنا چاہتا ہوں یا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہوں، یہ فرد کی روح کے زیر اثر ہوتی ہے کیونکہ اسی قوت کے ذریعے فرد نے مطلوبہ پہچان کے لیے چاہت پیدا کرتا ہوتی ہے۔ جب آپ کسی شخص کو دیکھتے ہیں تو جتنے ہیں پہچان ہے اور کیا کرتا ہے مثلاً ڈاکٹر، انجینئر، وکیل، سیاستدان وغیرہ۔ اگر پہچان کے ساتھ چاہت شامل کر دی جائے تو ہمیں کسی کام کو مکمل کرنے کے لیے تحریک مہیا کرتی ہے۔

3- یقین Belief

یقین کا آغاز کیوں کے سوال سے ہوتا ہے، آپ مطلوبہ مقصد کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں، یقین فرد کا ایک خاص خیال، رائے اور سوچ ہوتی ہے کہ کوئی کام مکمل کرنا اس کے لیے کیوں ضروری ہے؟ یقین فرد کو مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے قوت مہیا کرتا ہے۔ یقین کے باب میں اس کا تفصیل سے ذکر کیا گیا ہے۔

4- قابلیت Capability

قابلیت کا آغاز کیا کے سوال ہوتا ہے۔ مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے کیا فعل یا کام کرتا ہے؟ اور یہ کام کیا بات، سمجھ، سوچ، جوہر، عقل اور ہم کو خاص اعزاز میں استعمال کرنے سے مکمل ہوتا ہے، سادہ الفاظ میں قابلیت ذاتی طاقت میں یوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

5- رویہ Behavior

رویے کا آغاز کیسے کے سوال سے ہوتا ہے کسی کام کو کس طریقہ، ادھک، سلیقہ، ہنر سے کرنا ہے۔ سادہ الفاظ میں رویہ یا کام تمام جسمانی حرکات و سکنات پر مشتمل ہوتا ہے۔

6- ماحول Environment

ماحول کا آغاز کب اور کہاں کے سوال سے ہوتا ہے، کسی کام کو کب اور کہاں مکمل کرنا ہے۔ ماحول ایسی جگہ ہے جہاں ہم اپنی حیات دیکھنا، سننا، چمکنا، چھونا، دھونگنا کو بروہی طور پر استعمال کرتے ہیں، مثال کے طور پر آپ ایک کمرے میں، اپنی آنکھوں سے چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں، اور دالے سے ہاتھ لگا سکتے ہیں، چھت کی طرف دیکھ سکتے ہیں، منہ سے کہتے ہیں، گلے سے کہتے ہیں، مختلف اشیاء دیکھ سکتے ہیں، مختلف آوازوں کو اپنے کانوں سے سن سکتے ہیں، کمرے میں موجود یا غائب کو سونگھ سکتے ہیں، وجہ حرارت گرم یا ٹھنڈا محسوس کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی نتیجہ فیصلہ یا کام Activity ہمیشہ ماحول میں ہی ہوتی ہے۔

امین امین

ان تمام صحر کی آپس میں ہم آہنگی اور مطابقت کو کہنے کے لیے ایک "امپاڈا ہیر بنے" کی مثال ہے۔

☆ پہلے مرحلے میں ڈاؤن ریئر نے خاص ماحول میں سے گزرتا ہے، جس میں مختلف سڑکیں، ہر قسم کی ٹریفک جیسے بس، وین، کار، رکشا، موٹر سائیکل، سڑک کنارے مختلف مناظر، موسم گرما یا ٹھنڈا، مختلف شور، آگین اور دھان کی آوازیں وغیرہ۔ یہ ماحول اسے امپاڈا ہیر لگتا ہے۔ "ماحول" اس ڈاؤن ریئر نے اس ماحول میں مختلف "کام" کرنے ہیں جیسے گاڑی کی رفتار کو کم یا زیادہ کرنا یا بالکل روک دینا ہے، دیکھنا، دیکھنے کی ٹریفک کا خیال رکھنا، رفتار کو محدود کرنا، بائیس کی صورت میں فوراً بیک گانا وغیرہ۔ یہ تمام رویے یا کام کرتے ہوئے آسانی محسوس کرتا ہے۔ "رویہ"

☆ گاڑی کی رفتار کو کم یا زیادہ کرتا یا ہانک رکھ دیتا ہے، دائیں، بائیں آگے اور پیچھے ٹرنک کا خیال رکھنا، رفتار کو محدود میں رکھنا، انگریزی کی صورت میں فوراً بریک لگانا، یہ تمام کام کرنے کے لیے خاص پلائی سوچ، فہم، سمجھ، لیاقت استعمال کرتا ہے۔ یہ کہتا ہے کہ یہ تمام کام کرنا اس کے بس میں ہیں۔ "قابلیت"

☆ اس قابلیت کو استعمال کرنے کے لیے اس کے ذہن میں ایک رائے اور نظریہ ہے کہ میں اس ماحول میں آسانی سے ڈرائیج کر سکتا ہوں "یقیناً کامل"

☆ آخر میں اچھا ڈرائیج رہتا ہے اس کی "پہچان"

☆ اچھا ڈرائیج رہتا ہے اس کی چاہت ہے "روح"

نتیجہ خیر عمل کے عناصر میں مطابقت کے ذریعے کامیابی

Success with Alignment of Activity Elements

تاہم انجمنت کہنی میں ملازمت کرتی تھی اس کی سینئر نمبر کی حیثیت سے ترقی ہو گئی لیکن ٹا اس سیٹ سے مطابقت پیدا کرنے میں بری طرح ناکام ہو رہی تھی اور اصلی انتظامیہ اس کی کارکردگی پر خوش نہ تھی اور نیچے والا نمبر بھی اس کے ساتھ تعاون نہیں کرتا تھا۔ وہ اکثر سوچتی کہ ملازمت ہی چھوڑ دے لیکن اس پر بہت دباؤ دیا گیا تھا۔ اسی تذبذب میں شب و روز گزر رہے تھے اور وہ شدید دباؤ کا شکار رہتی تھی جس کی وجہ سے اس کی صحت بھی سلسل کرتی جا رہی تھی۔ دراصل ٹا کے بحیثیت سینئر نمبر اس کے فعل کے نظاموں میں عدم مطابقت پیدا ہو چکی تھی، اس لیے خدشی امور صحیح طریقے سے انجام دینے میں دشواریاں پیش آ رہی تھیں۔

امین

☆ میں ایک کامیاب سینئر نمبر بننا چاہتی ہوں۔
☆ تاہم: ٹیکہ ہے، میں ایک ٹھیک کر رہا تھا ہوں، پہلے آپ ابھی طرح سمجھ لیں۔

ضروری ہدایات:

- 1- اس ٹھیک کو ذہن پر عمل کرنا ہے۔
- 2- ذہن پر چھٹان ماحول، رویہ، قابلیت، یقین، پہچان اور روح ہیں۔
- 3- اس ٹھیک کو درجہ میں کر چکے پہلے مرحلہ میں ہر ایک عنصر سے لاشعور کو حوافز کروانا ہے، ہر مقام پر کھڑے ہو کر اس عنصر کے بارے میں سوچتا ہے۔ اس کا آغاز ماحول سے کر لیں گے اور روح پر آ کر رک جائیں گے۔

4۔ دوسرے مرحلے میں مداح سے شروع کریں گے اور ماحول پر فحش کنویں کے ہر ایک عنصر میں محسوسات کے ساتھ سوچتا ہے اور ان احساسات کے ساتھ اگلے مقام پر آ جاتا ہے، اس طرح تمام محسوسات طاری ہونے والے احساسات کو اکٹھا کر کے اپنی کارکردگی کو بہتر کر لیں گی۔

ماحول Environment

ماحول: آپ ماحول کے نشان پر کھڑی ہو کر آنکھیں بند کر لیں۔ اس ماحول کو تصور کریں جہاں پر آپ کا کیا پ سٹرنٹجبر کی حیثیت سے کام کریں گی۔ کتنا بڑا کمرہ ہے، اس میں کیا چیزیں موجود ہیں شفا میں، کرسیاں، ٹیلیفون، صوف، ٹائلین، گھڑی، کپیر، پردے، کیا لباس پہنا ہوا ہے؟ آپ کے ارد گرد کون لوگ ہیں؟ آپ کے آگے کیا ہے؟ آپ کے پیچھے کیا ہے؟ آپ کے دائیں اور بائیں کیا ہے؟ آپ کیا دیکھ رہی ہیں اور کیا محسوس کر رہی ہیں؟ اس ماحول کے بارے میں خوب سوچیں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں اور اس ماحول کو ابھی طرح ذہن نشین کر لیں۔

رویت Behaviour

ماحول: ایک قدم پیچھے کی طرف جائیں، اس وقت آپ رویہ کے نشان پر کھڑی ہیں، یہاں پر آپ نے بحیثیت سٹرنٹجبر مختلف کام سرانجام دیے ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے خوب سوچیں کہ اس ماحول میں آپ کی موجودہ سرگرمیاں اور حرکات و سکنات کیا ہیں، کھڑی یا بیٹھی ہیں۔ آپ حدود کے ساتھ ملے سے باتیں کر رہی ہیں اور اپنی باتیں آواز سے نکل رہی ہیں یا کچھ چادری ہیں اس ماحول میں کئی طرح کے کام ہو سکتے ہیں، کچھ کام مکمل کر چکی ہیں اور کچھ کام ابھی کرتے ہیں، تمام ممکنہ کاموں کو ہادی ہادی ذہن میں لائیں اور ان کو یاد رکھیں گی کیونکہ تحکیم کے دوسرے حصہ میں ان کو ایک مرتبہ چارہ دہرائے گا۔

نوٹ: درست ہے۔

قابلیت Capability

ماحول: ایک قدم پیچھے کی طرف جائیں اب قابلیت کے نشان پر کھڑی ہیں، ابھی ابھی آپ نے جن کاموں کے بارے میں سوچا تھا، ان کو کرنے کے لیے کس طرح اپنی، جسم، کیفیت، عقل اور قابلیت کو استعمال کر سکتی ہیں، اس قابلیت کے بارے میں خوب سوچیں اور ان کو بھی ذہن نشین کر لیں تاکہ تحکیم کے دوسرے حصہ میں ان کو دہرائیں۔

نوٹ: میں نے ذہن نشین کر لیا ہے۔

یقین Belief

ماحول: ایک قدم اور پیچھے کی طرف جائیں، اب آپ یقین کے نشان پر کھڑی ہیں۔ آپ کو کیا یقین ہے کہ اس ماحول میں اپنی موجودہ قابلیت کو استعمال کر کے مطلوبہ رویہ کر سکتی ہیں۔ اگر نیچے والا علم میرے ساتھ تعاون کرے گا تو میں کر سکتی ہوں۔

ماحول: آپ کو کیسے پتہ ہے کہ علم آپ سے تعاون نہیں کرے گا؟

ماحول: کیا یہ ضروری ہے کہ وہ آپ سے تعاون نہ کریں؟

پہچان Identity

ماحول: ایک قدم اور پیچھے آ جائیں اور اب پہچان کے نشان پر کھڑی ہیں، اس سوال کا جواب دیں کہ آپ کی فنی پہچان کیا ہے؟

ماحول: میں سٹرنٹجبر ہوں۔

ماحول: اب آپ سٹرنٹجبر ہیں، آپ کا پہلے سے بڑا عہدہ ہے، پہلے سے زیادہ ذمہ داریاں ہیں، پہلے سے زیادہ مالی فائدہ ہے، اپنی اس پہچان کو ذہن میں رکھتے ہوئے آپ کو کیا یقین ہے؟ کہ آپ سے تعاون نہیں کرے گا۔

خدا: اگر میں اپنی ہی پہچان اور سینئر فیئر کی پاور کو ذہن میں رکھوں تو مجھے یقین ہے کہ غلط میرے ساتھ تعاون کرے گا۔

صائم: بہت خوب، اس یقین کو ذہن نشین کر لیں تاکہ ٹھیک کے اگلے حصہ میں اس کو استعمال کر سکیں۔

خدا: ٹھیک ہے

روح Spirit

آپ کی جان لینے والا اور زندہ رکھنے والا کون ہے؟ آپ کے اندر کیا ہے کہ آپ سانس لے رہی ہیں؟ آپ کے جسم میں خون دوڑ رہا ہے، دل دھڑک رہا ہے اور اس کے علاوہ دیگر جسمانی نظام خود بخود چل رہے ہیں۔ ان کے پیچھے کوئی قوت کار فرما ہے، اس کے بارے میں خوب سوچیں اور آواز میں جواب دیں۔

خدا: ہاں ہے۔
صائم: اگر آپ اس کو روح سمجھتی ہیں تو اس کی طاقت کا بیان کریں، اگر آپ میں یہ یقین ہے تو آپ کوئی کام بھی نہیں کر سکتی اور نہ ہی آپ کے اندر کوئی نظام کام کر سکتے ہیں۔ درحقیقت یہ ہی ہمیں قوت مہیا کرتی ہے، خوب سوچیں اور روح کی لا محدود قوت کو محسوس کریں۔ یہ مقام ہے جہاں اپنی ہی پہچان سینئر فیئر کے بارے میں خود میں جاہت پیدا کرتی ہے۔ انسان واحد ایک ایسی مخلوق ہے جس کو ارادہ کرنے کا اختیار دیا گیا ہے جو کرنا چاہے کر سکتا ہے تو پھر آپ واضح فیصلہ کریں کہ واقعی ہی آپ سینئر فیئر کے مدد سے کوئل سے جانتی ہیں۔ اس جگہ جاہت کی طاقت کو اپنے اندر محسوس کریں۔ اس جاہت کے احساسات کو خود پر طاری کریں جو آپ میں یقین، ہمت، جوش، دلولہ اور حوصلہ پیدا کر دیتے ہیں۔

(اب ہم اس ٹھیک کا دوسرا حصہ کرتے ہیں۔)

اس وقت روح کے نشان پر کھڑی ہیں اور اپنے سامنے اپنی پہچان، یقین، قابلیت، رویے اور ماحول کو دیکھ رہی ہیں جن سے ابھی ابھی آپ گزر کر روح کے نشان تک پہنچی ہیں۔ ہر نشان پر آپ نے ایک خاص انداز میں سوچا تھا جبکہ اس مرحلہ جو حسات کے ساتھ جوڑنا ہے۔ اب ان تمام مقامات پر پیدہ ہونے والے احساسات کو اکٹھا کر کے اس ماحول میں لے جائیں گی جہاں پر ایک کامیاب فیئر کی حیثیت سے کام کرتا ہے۔ اس دلی جاہت کی طاقت کو اپنے اندر محسوس کریں۔ اس جاہت کے احساسات کو خود پر طاری کریں جو آپ میں یقین، ہمت، جوش، دلولہ اور حوصلہ پیدا کر دیتے ہیں۔ ان مرحلوں پر احساسات کے ساتھ پہچان کے نشان پر آ جائیں۔

خدا:

ابھی ابھی آپ نے بتایا تھا کہ مجھے یقین ہے کہ غلط میرے ساتھ تعاون کرے گا۔ اس جوش اور دلولے کے بارے میں سوچیں، جاہت والے احساسات کو بھی ان میں شامل کریں، اگر آپ ان احساسات کے اطلاق کو لاگت کو محسوس کریں، آپ کی پہچان کا قدرتی پیچھے احساسات سے مالا مال ہو چکی ہے، سوچیں کہ میں کامیاب سینئر فیئر ہوں، جتنا چاہوں وقت خرچ کریں۔ اپنی پہچان کو بندہ آواز میں دہرائیں گی کہ آپ کون ہیں۔
خدا: ہر جوش لہجہ میں "میں کامیاب سینئر فیئر ہوں۔"
صائم: اب ان جاہت اور پہچان کے احساسات کے ساتھ اگلے نشان "یقین" پر آ جائیں۔

یقین

ابھی ابھی آپ نے کہا تھا کہ سینئر فیئر کی پاور کو ذہن میں رکھوں تو مجھے یقین ہے کہ غلط میرے ساتھ تعاون کرے گا، اس یقین کے بارے میں خوب سوچیں، جتنا چاہیں وقت استعمال کریں۔ اپنے اندر یقین کامل کے احساسات کو محسوس کریں۔ اپنی جاہت، پہچان اور یقین کامل کے احساسات کا اطلاق کر دیں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں اور اس الماق کی طاقت

کو محسوس کرتے ہوئے یہ بتائیں کہ آپ کی کیا رائے ہے کہ اس ماحول میں سینئر منیجر کی حیثیت سے عمل کر سکتی ہیں؟

جواب: پر جوش اعزاز میں "مجھے خود پر غور ہے میں بطور سینئر منیجر بہترین کام کر سکتی ہوں۔"

صائم: بہت خوب، اس نے المانک کے احساسات کے ساتھ اگلے مقام قابلیت پر آ جائیں۔

قابلیت

صائم: ابھی ابھی آپ اس مقام سے ہو کر نکلی ہیں، جب آپ نے کہا تھا کہ مجھے اپنی قابلیت

کو استعمال کر کے مطلوبہ کام سر انجام دینی سکتی ہوں، اس قابلیت کے بارے میں

محسوسات کے ساتھ سوچیں۔ اس نئے غلاب پر غور کریں جس میں دلی چاہت، بچکانہ

یقین کامل اور قابلیت کی قوت نکلیا ہوگی ہے اور اس المانک کو محسوس کریں، جتنا چاہیں

صرف کریں اور بتائیں آپ کیا محسوس کر رہی ہیں؟

جواب: یقین ہے کہ میں سینئر منیجر کے طور پر بہترین کام کر سکتی ہوں۔

صائم: اس سوالیہ دانے میں احساسات کے ساتھ اگلے نصاب پر آجائیں۔

رویہ

ابھی ابھی یہاں سے گزر کر نکلی ہیں۔ اس جگہ آپ کی گفتگو سرگرمیاں اور حرکات و سکنات

ہیں جن کو آپ پہلے ہی ذہن نشین کر چکی ہیں۔ یہ المانک کے احساسات آپ کے رویوں کو بھی طاقت

سے لا لیاں کر دیتے ہیں اور مستقبل میں غیر مستحق رویوں کے لیے مزید قوت بخشتے ہیں، اس مقام

پر اپنے اعزاز کو نوٹ کریں۔

جواب: میں پر اعتماد ہوں اور بہت اچھا محسوس کر رہی ہوں اور مجھے یقین ہے کہ میں سینئر منیجر کے

طور پر کام کر سکتی ہوں۔

ماحول

صائم:

آخری نشان ماحول میں آ جائیں۔ اس ماحول میں کھڑی ہو کر احساسات کے اس

المانک پر غور کریں، آپ کی دلی چاہت کی طاقت سے لبریز بچکانہ جس کو یقین کامل ہے

کہ اپنی قابلیت کو استعمال کرتے ہوئے اس ماحول میں سینئر منیجر کے تمام کام کر رہی ہیں

جس میں تمام ملاحضاتی آپ سے تعاون کر رہا ہے، آپ مطلوبہ نتائج پیدا کر رہی ہیں۔

اس مقام پر نئے المانک کی طاقت کو محسوس کریں، جتنا چاہے وقت خرچ کریں، اپنے

احساسات کی گہرائی کو نوٹ کریں اور بتائیں کہ اب سینئر منیجر بننے کے بارے میں کیا

رائے ہے؟

جواب: پر جوش اعزاز میں، "میں سینئر منیجر بن سکتی ہوں۔"

بہت خوب، مبارک ہو، آپ نے بہت ہی شاندار کام کیا ہے۔ یہ تبدیلی کامیابی کے لیے

بیش بہا قیمتی ہے اور آپ آنے والے دن، رات، صبح، سہیے اور سال اس سے مستفید

ہو رہی ہیں۔ یہ اعزاز المانک آپ کے پاس ہمیشہ موجود رہے گا اور انجمن کو لیں۔

Well Done

باب (26)

ثانم میخمنٹ

Time Management

نام مجنبت اہم چیزوں کو ترجیح دینا اور پراسرار انجام دینے کا نام ہے، اب سوال یہ ہے کہ
 اس چیز میں کوئی چیز ہو جو ہر ذی ایم سے جو باقاعدگی سے کرنے سے آپ کی زندگی و ذات اور خاندان
 پر غلط اثرات مرتب ہوئے ہوں۔ ہر کامیاب شخص ہمیشہ اہم چیزوں کو پہلے کرتا ہے اور غیر ضروری
 چیزوں کو روک دیتا ہے۔ نام مجنبت آپ صرف اپنی ترجیحات کے گرد گھومتے ہیں کیونکہ غیر ضروری
 باتوں کے لیے اس کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ جنت سے لوگ نام مجنبت سے متعلق حاکم ہو جاتے
 ہیں کیونکہ وہ اس کی وجہ خود کو بھلا اہوا پانڈھنوں کرتے ہیں اور ان بے احساسات کو فحش کرنے کے
 لیے تمام ترجیحات کو گڑسے کی فوکی میں پھینک کر اس کو زہریلے برسر کرنے کی جگہ دیتے ہیں۔

ہم جہت صرف اس احساس گردگوشتی سے کہہ کوئی ایسی چیز ہے جو آپ باقاعدگی سے کرتے ہیں تو آپ کی زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور آپ یہ کر بھی سکتے ہیں جس کرنے نہیں ہیں؟ ہر روز 86400 لمحے آپ کے پاس ہوتے ہیں اور آپ کس قدر ان کو اہمیت دیتے ہیں اور کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ جس کے لمبیاں اثرات آپ کی زندگی میں دکھائی دیں، یہی 86400 لمحے ایک کامیاب شخص کے پاس ہیں اور ناکام شخص کے پاس بھی، یہی 86400 لمحے امتحان میں اول آنے والے طالب علم کے پاس ہیں اور نچلے ہونے والے طالب علم کے پاس بھی، یہی 86400 لمحے امیر آدمی کے پاس ہیں اور غریب آدمی کے پاس بھی، یہی 86400 لمحے ایک مجرم

السر کے پاس ہیں اور ایک معنی السر کے پاس بھی، یہی 86400 لئے دنیا کے کاسیاب ترین شخص کے پاس ہیں اور ایک ناکام ترین شخص کے پاس بھی ہیں۔ یہی 86400 لئے کسی ملک کے صدر یا دہر اعظم کے پاس ہیں جہاں کوں، کسی طرح ان کو استعمال کرتا ہے، یا آرام اور صرت حاصل کر کے ضائع کر دیتا ہے یا تکلیف اور ذلت بہت برداشت کر کے ان سے کوئی پیچیدہ اور پیچیدگی اور بھڑکی کے کام کے لئے استعمال کرتا ہے۔

ہر لمحہ جو حیات گیا۔ وہ ہر کسی کی زندگی میں سے منہا ہو جاتا ہے اور کسی بھی لوٹ کر واپس نہیں آسکتا۔ اس کا مطلب ہے کہ جب تک آپ کسی چیز کے بارے میں غمخیز ہی نہیں کرتے جب تک اس کو اپنی آنکھوں کے سامنے رہتا ہوتا ہوا نہیں دیکھتے جب کہ ہمیں سوچنے اور غور کرنے کی قدرت بھی حاصل ہے اور ہمارا اختیار بھی ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ سب سے اہم مسئلہ قائم ٹیمٹ کا نہیں ہے بلکہ سوچ کے خاص انداز پر ہے جس سے ہمارے اندر استقامت اور تدبیریت کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو ہمیں ملکی قدم کے لیے تحریک کرتے ہیں۔ قائم ٹیمٹ کے لیے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ اہم چیزوں کے الگ کر لیں مثلاً تعلیم، مواصلات، کاروبار، کھانا، روٹی، محسوس چیزیں، اختیار کرنا، کوئی نئی شے کرنا، کوئی نیا کام کرنا، کسی کام کو مکمل کرنا۔ اہم اور غیر اہم چیزوں کو بھی ہم درجوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ایک فوری نوعیت اور دوسری غیر فوری نوعیت کی ہوتی ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ فوری نوعیت کی چیزیں ہمیشہ ہمیں عمل کرنے کے لیے مجبور کر دیتی ہیں مثلاً لون کی منتھی جتنی ہے تو اس کا سنا، چھاری کی صورت میں اس کا علاج کرانا، جنازے کی صورت میں اس میں شرکت کرنا، ڈیٹ شیٹ کے مطابق وقت پر احاطہ دینا، کسی غیر متوقع مہمان کی آمد پر اس مہمان کو فوری میں مصروف ہو جانا، اس کا بینک پر بلانا، غیر متوقع صورت حال کا پیدا ہو جانا، غیر ضروری ذمہ داریاں قبول کر لینا۔ اگر ہمیں یہ معلوم ہی نہ ہو کہ اہم کیا ہے؟ ہم زندگی میں کس قسم کے نتائج پیدا کرنا چاہتے ہیں تو پھر ہم آسانی سے فوری نوعیت کی چیزوں پر ہی 24 گھنٹے صرف کر دیتے ہیں جہاں آپ کی زندگی میں سے مٹنا ہو جائے گا اور کبھی بھی واپس نہیں لوٹیں گے۔

نامحفوظت واصل ایک مہمات ہے جس کے لیے مشروط ارادے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی چیز کا انتخاب کرنے کا فیصلہ اور پھر ان فیصلوں پر اس وقت تک کاربند رہنا جب تک ان کے نتائج سامنے دکھائے نہیں دیتے۔ انسان کے ارادے اور استقامت میں لامحدود قوت ہے، اس قوت کا تحفظ ہماری حادوی سوچ اور احساسات سے ہوتا ہے۔ کچھ چیز کے بارے میں سوچنا اور محسوس کرنا اور پھر اس قوت کو مردانہ کے فیصلوں پر لاگو کرنے سے ہمارے اندرونی طاقت پیدا ہو جاتی ہے جو ہمارے یقین کو بکا کرنے میں مدد کرتی ہے اور یہ یقین ارادوں کو حرحہ بکا کرنے کے لیے انسان کو تیار کر دیتا ہے۔ ان ارادوں کو آپ زندگی کی قدر و قیمت بھی کہہ سکتے ہیں اور آپ کی تمام شہیہ خواہشات اس قدر قیمت کا تعین کرتی ہیں اور پھر مرد و زندگی میں اسے اپنی ارادوں پر کس قدر عمل کرتے ہیں؟ اسی طرح کے نتائج پیدا ہوں گے اس کا مطلب ہے کہ جو کچھ کوئی کرو۔ پس اہم چیزوں کی ایک فہرست بنائی اور ہر 24 گھنٹے میں سے زیادہ وقت ان اہم چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے گزاریں۔

42 سالہ میرے پاس آچا اور اس نے مجھے بتایا "میں شدید قلبی دباؤ کا شکار رہتا ہوں۔ رات کو ٹھیک طرح سے نید نہیں آتی، اکثر تھکاوٹ رہتی ہے، اب تو مجھے خوف محسوس ہونے لگا ہے کہ قلبی دباؤ کی وجہ سے اس کی فکارت نہ ہو جائے یا میرا اعصابی غرور بے سلطون ہو کر فزاجوں میں اس کے پیشے کے لیے تک پہنچاؤ غرضی یا عمر بھرے ہوئے لگنے لگا کر میرے لیے کوئی دیکھ بھال نہ کیا کہ جب مجھے آپریشن شمر کیا گیا تھا، اس سے پہلے میں سکون سے کام کیا کرتا تھا۔"

آپ کے کام کی نصیحت کیا ہے؟ میں آپ پیشہ نمبر ہوں، میں ہر روز اپنی ذہنی فہم ہونے کے بعد بھی کئی تھکتے تک کام کرتا رہتا ہوں، بعض اوقات اتوار کے روز بھی ذہنی دماغ چلتی ہے، اس کے باوجود کام فہم ہونے کا نام میں نہیں لیتا، مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں دواؤں میں کام کا کام کر رہا ہوں۔ میرے دفتر میں ہر وقت کام کا سلاط رہتا ہے۔ صورت حال انتہائی خوفناک اور ہر لمحے بد سے بدتر ہوتی جا رہی ہے۔ عام طور پر طاقت ملنے کے مسائل سلجھانے کے لیے زیادہ وقت گزر جاتا ہے۔ ایسے محسوس ہوتا ہے کہ کتنی کام کا میرا صبر کے ذمہ ہے۔ میری کارکردگی اس قدر متاثر ہو چکی ہے کہ میرا اس ہر روز مجھ سے رپوٹ طلب کرتا ہے۔ واصل امر کا مسئلہ فنی دباؤ نہیں بلکہ درست نام نہ نہت نہیں تھی۔

صائم: آپ کے ذمہ کس نوعیت کے کام ہیں۔

امر: میرے ذمہ سبے شمار کام ہیں، خاص طور پر باقوت عملہ کا کام چیک کرنا اور مکمل ہونے کی صورت میں خود مکمل کرنا۔

صائم: آپ عملہ کی ذمہ داریاں ان کے بہرہ دہان نہیں کر دیتے؟

امر: ان میں سے بہت کم لوگ اپنی ذمہ داریاں اٹھانے کے اہل نہیں ہیں لہذا مجھے ان کا ہاتھ بٹانا پڑتا ہے۔

صائم: آپ کب تک باقوت عملہ کی مدد کرتے رہیں گے۔

امر: جب تک ذمہ داریاں اٹھانے کے قابل نہیں ہو جاتے۔

صائم: کیا آپ نے ان کو اپنے مسائل خود حل کرنے کی تربیت دی ہے؟

امر: مصروفیت کی وجہ سے میں ان کو تربیت نہیں دے سکتا۔

صائم: کیا آپ کو یہ معلوم ہے کہ آپ کے اہم اور ضروری کام کون کون سے ہیں اور غیر اہم کیا ہیں؟

امر: میں نے اس طرح بھی سوچا ہے لیکن یہ ہے۔

صائم: ایک لمحے کے لیے سوچیں، ہر گز نہیں سوچیں گے کہ ان میں سے کون سے آپ کے لیے فائدہ دے سکتے ہیں؟

امر: ترقی ہو سکتی ہے، معیار زندگی بلند ہو سکتا ہے، مسائل حل ہو سکتے، آسودگی حاصل ہو سکتی ہے،

محکومہ میں اضافہ ہو سکتا ہے، پروموشن ہو سکتی ہے، انتظامیہ کی نظروں میں بلند مقام حاصل ہوگا، رات کو سکون سے نیند آئے گی، کارکردگی بہتر ہو جائے گی، ان تمام فوائد کو ہماری باری

ذہن میں تصور کریں اور نوٹ کریں کہ اس طرح سوچنے سے آپ احساسات کیسے ہیں؟

امر: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: کیا ان اچھے احساسات کے ذریعے مستقبل میں مستفید ہونا چاہتے ہیں۔

امر: مجھے پہلی مرتبہ اس انداز میں سوچنے کا موقع ملا ہے، میں ان احساسات سے بھرپور فائدہ

اٹھانا چاہتا ہوں۔

صائم: اس کے لیے آپ کو ناظم جنینٹ کی صورت میں قیمت ادا کرنا ہوگی تو آپ قیمت ادا کرنے کے لیے تیار ہیں؟

امر: جی ہاں، کیونکہ میں خوشگوار زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں۔

صائم: آٹھویں بندہ رکھتے ہوئے، سوچیں کہ آپ غیر ضروری کام کون کون سے کرتے ہیں۔

امر: دوسروں کو لوگوں کے کام کرنا، ڈیوٹی لسٹ دینا، چھوٹے چھوٹے غیر اہم کام کرنا۔

صائم: وقتی طور پر تمام اہم کام کی ایک فہرست بنائیں۔

امر: جی میں نے بنالی ہے۔

صائم: کیا اچھے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے اس فہرست پر عمل کرنے کے لیے تیار ہیں؟

امر: جی میں تیار ہوں

ایک مرتبہ پھر ان متوقع فوائد کو ذہن میں لائیں، ترقی، معیار زندگی بلند، مسائل، آسودگی،

محکومہ میں اضافہ، پروموشن، انتظامیہ کی نظروں میں بلند مقام، رات کو سکون کی نیند،

کارکردگی میں بہتری وغیرہ اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

صائم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ان احساسات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس طرح تصور کریں کہ فہرست کے مطابق کام

کرتے ہوئے ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے، ایک ماہ گزر چکا ہے، ایک سال گزر چکا ہے،

کئی سال گزر چکے ہیں، زمانہ حال میں واپس آ کر آٹھویں بندہ رکھیں اور بتائیں کیا محسوس

کر رہے ہیں۔

امر: مجھے یقین ہے کہ ان احساسات کے ساتھ میں ناظم جنینٹ کر سکتا ہوں۔

صائم: ناظم جنینٹ کے لیے تحریک خشک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

نام منجھٹ کے دیگر طریقے

چائے کے وقت کے دوران آدھا وقت اہم کام کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔
کھانے کے وقت کے دوران آدھا وقت کسی انتہائی اہم کام کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنی گاڑی کو چلاتے ہوئے قلبی آڈیو کیسٹ سن سکتے ہیں۔
کسی کے انتظار میں وقت گزرنے کے لیے مطالعہ کر سکتے ہیں۔

میں نے تقریباً 2000 گھنٹے قلبی آڈیو کیسٹ ہاتھ روم میں نہاتے ہوئے اور گاڑی میں سڑ کرنے کے دوران سنیں ہیں۔

باب (27)

باہمی تعلقات

باہمی تعلقات کی تعمیر کا آغاز ہماری سوچ اور احساس سے شروع ہوتا ہے۔ زندگی میں ہر جسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے باہمی تعلق داری ایک آلہ، جھیل اور انتہائی مؤثر وسیلہ ہے جس کے ذریعے آپ دوسروں کے ساتھ بچے، گھرے، دیہ پا اور اچھے نتائج پیدا کرنے والے تعلقات بنا اور بھا سکتے ہیں۔ باہمی تعلقات سے ہی آپ زندگی کے ہر شعبہ میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ان باہمی تعلقات کو بچھنے کے لیے ایک شی کرتے ہیں۔

یہ ایک شی ہے کہ میں نے اس کے ساتھ آپ کے آج بھی ان تعلقات ہیں، یہ کوئی دوست، استاد اور کوئی اجنبی ہو سکتا ہے۔

آپ انہیں بند کر لیں اور جب پہلی مرتبہ اس شخص سے ملاقات ہوئی تھی اس زمانے میں جائیں اور خوب سوچیں۔ اس شخص میں ایسی کیا خصوصیات تھیں جس کی وجہ سے آپ کی اس کے ساتھ ہم آہنگی، مطابقت اور وقتی ہو گئی تھی۔

ہو سکتا ہے کہ دونوں کے خیالات میں یکسانیت ہو یا کسی فلم یا کتاب یا مشاہدے کے متعلق آپ کے احساسات ایک جیسے ہوں۔ آپ کے الفاظ اور لب و لہجہ ایک جیسا ہو، شاید آپ کا پس منظر یا اعتقادات ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے ہوں ممکن ہے آپ کے سانس لینے یا گفتگو کرنے کا انداز ایک سا ہو یا جسمانی حرکات و سکنات ایک جیسی ہوں جو کہ کبھی آپ کے ذہن میں آئے گا، وہ اس وقتی کے بنیادی عنصر ہوں گے مثلاً ایک جیسی تعلیم، ایک جیسے مقاصد، ایک جیسی برادری، ایک

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم

جسمانی حرکات ہو بہو آئٹ مطابقت کرنا Mirroring physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کی ہو بہو آئٹ نقل کرنا جیسے آپ آئینے میں عکس دیکھتے ہیں مثلاً وہ بائیں ہاتھ کو حرکت دیتا ہے تو آپ دائیں ہاتھ کو حرکت دیں گے۔ اگر وہ دائیں ہاتھ کو حرکت دیتا ہے تو آپ بائیں ہاتھ کو حرکت دیں گے، اسی طرح ہر جسمانی حرکت کو آئٹ نقل کرنا ہے۔ یہ طریقہ کئی کامیاب تعلقات بنانے کے لیے انتہائی مؤثر ہے جتنا کہ پہلے والا۔

جسم کے ایک حصہ کی کسی دوسرے حصہ سے مطابقت کرنا

Cross over mirroring physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کو اس طرح نقل کرنا کہ جس کے جسم کے کسی ایک حصہ کی حرکت کو جسم کے کسی دوسرے حصہ کی حرکت کے ساتھ ملا دیا جائے مثلاً دوسرے شخص کے پاؤں کی حرکت کے ساتھ ہاتھ کی انگلی کو حرکت دینا جتنی دوسرا شخص جتنی ہاتھ پاؤں کو حرکت دیتا ہے آپ اپنی ہاتھ کی انگلی کو حرکت دیں یا اگر وہ آنکھیں ملتی کو جھپکے ہے اپنی ہاتھ کی انگلی کو حرکت دیں۔ اس رفتار کے ساتھ اپنی حرکت دینا۔ اس طرح علم کے کسی ایک حصے سے دوسرے کے ساتھ ملا دیا جاسکتا ہے، اس طریقے سے بھی آپ لا شعوری سطح پر اثر انداز ہو کر کامیاب تعلق داری بنا سکتے ہیں۔

آواز میں مطابقت کرنا Matching Voice

آواز میں مطابقت پیدا کرنا کسی شخص کی آواز کی سر، لے، اتار، چڑھاؤ، نرمی، سختی، ہو بہو نقل کرنا مثلاً دوسرا شخص آہستہ بولتا ہے تو آپ بھی آہستہ بولیں، اس کے پندہ انداز اور الفاظ کو اسی انداز میں بیان کریں۔ اس طریقے سے بھی آپ کامیاب تعلق داری بنا سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی شخص کے جسمانی حرکات و سکنات اور آواز کو سولید ہو بہو نقل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو آپ یہ جان لیں کہ وہ عمر زدہ ہو چکا ہے۔

تقلید اور قیادت Leading and pacing

تقلید کا مطلب ہے پیروی اور قیادت کا مطلب ہے رہبری یا رہنمائی کرنا۔ تقلید ایک ایسا عمل ہے جس میں آپ مختصر دورے کے لیے دوسرے شخص کے اعتقاد، انداز، زبان اور جسمانی حرکات کی پیروی کرتے ہیں، اسی انداز میں سوچتے اور محسوس کرتے ہیں، اس سے دوسرے شخص کو ایسے لگتا ہے کہ آپ اس سے متاثر ہو چکے ہیں مثلاً دوسرا شخص کہتا ہے کہ آج کل حالات بہت ہی خراب ہیں جبراں کہیں ہاں واقعی بہت خراب ہیں۔ بہت زیادہ مہنگائی ہو گئی جوا کہیں آپ بالکل لمبیک کہہ رہے ہیں۔

آپ کو یہ بھی خیال رکھنا ہوگا کہ وہ اپنی گفتگو کے دوران کوئی الفاظ بار بار استعمال کرتا ہے ایسی الفاظ آپ کو بار بار استعمال کرنے ہیں لیکن پیروی کرتے ہوئے آپ اپنے اعتقاد اور انداز کو محسوس نہیں دیکھیں۔ یہ تقلید دونوں کے درمیان ایک لمبی کی حیثیت سے کام کرتی ہے، جب آپ کا خیال خیر ہو جاتا ہے تو پھر آپ قیادت کرتا ہے۔

قیادت کر کے کے لیے سب سے پہلے آپ کو اپنی جسمانی حرکات تبدیل کرنی ہیں مثلاً محسوس میں ڈانٹنا، ڈانٹنا، کھنکھن کو تھوڑا بہر کی طرف کھولنا، گردن سیدھی کرنا اور اس کے ساتھ پیڑی جھکی زبان اور الفاظ ادا کرتے ہوئے اسے آہستہ آہستہ اپنے اعتقاد، انداز اور سوچ میں داخل کر لیں پھر اس کے بعد آپ جس طرح چاہیں اس کی قیادت کرتے چلے جائیں۔ اس طرح آپ اپنے تھمتہ تعلقات بنانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

صرف یہ لمحہ

یاد رکھیں اس لمحہ میں خواہش کے مطابق سوچ کر ہی اس کی تکمیل کر سکتے ہیں

ہر روز آپ کے پاس 86400 لمحے ہوتے ہیں اور ہر لمحہ زندگی کو شادمانہ بنانے کے لیے موقع فراہم کرتا ہے۔ زندگی میں کوئی چیز بھی ماضی میں نہیں ہوتی اور نہ ہی مستقبل میں جو کچھ ہوتا ہے یہ صرف اس لمحہ میں ہوتا ہے۔ آپ جو کچھ اس لمحہ میں سوچ رہے ہیں یہ ہی ماضی بن جاتا ہے اور اسی کے اثرات مستقبل پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ابھی مستقبل تصور کر رہے ہیں تو یہ آپ کو امید دلاتا ہے اور خوشی دیتا ہے۔ اگر اس کے الٹ برا تصور کر رہے ہیں تو یہ ہنگوا کی اور منفش پیدا کرتا ہے جب کہ یہ دونوں چیزیں اس لمحہ میں ہی پوری ہوتی ہیں۔

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔
 میں ان کو خواہش کر رہا ہوں کہ میرے ساتھ ایسا کیا کریں؟ ایسا نہیں ہوتا چاہئے تھا اس طرح اس لمحہ کو دوبارہ یاد کر رہے ہیں لیکن آپ کا مستقبل بھی چاہہا ہو رہا ہے۔ آپ صرف اس لمحہ میں اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سوچ کر ہی اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں،
 ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو سمجھیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ ششم

کامیابی کی راہ میں حائل رکاوٹیں دور کرنا

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ----- امین

- ☆ خود اعتمادی کی بحالی
- ☆ شریلے پنا سے چھٹکارا
- ☆ عزت نفس کی بحالی

مرچو

باب (28)

خود اعتمادی کیا ہے؟

خود اعتمادی اپنے بارے میں ایک رائے، خیال، سوچ اور احساس ہوتا ہے، کسی کام کو کرنے سے پہلے فرد میں حوصلہ، ہمت اور جوش والے احساسات ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس کو اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ اور یقین ہوتا ہے کہ مطلوبہ مقصد یا عمل کر سکتا ہے اور جب عملی قدم اٹھاتا ہے اور اگر اس کو معمولی سے نتائج بھی مل جاتے ہیں تو حوصلہ اور ہمت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس کو بار بار شکست فیز تک مل جائے تو اس کے اعتماد کا نیول بہتر سے بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔

خود اعتمادی ایک ایسا نام ہے، ہر مرتبہ جب شکست فیز تک ملتی ہے تو اعتماد کی پڑھتا چلا جاتا ہے۔

خود اعتمادی کی کمی

اعتماد کے برعکس خود اعتمادی میں کمی ہوتی ہے اس کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ کسی مشکل صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی صلاحیتوں پر بالکل بھروسہ نہ ہونا اور برے احساسات پورا ہونا مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، منہ ٹٹک ہونا، ٹونے چھوٹے بیٹھے ادا کرنا وغیرہ۔ خود اعتمادی کی کمی کا ظہور افراد ہمیشہ معمولی ہی بھی مشکل صورت حال کا مقابلہ کرنے سے بھاگ جاتے ہیں کیونکہ ان میں سامنا کرنے کی ذرا بھی ہمت نہیں ہوتی، اس طرح زندگی میں ناکام ہی رہتے ہیں۔ خود اعتمادی کی کمی میں ہمیشہ حلقہ برے احساسات ہوتے ہیں اور فرد تھک دھب، بے چارہ اور خوف کی حالت

اے مالکِ کُل میرے والدین

میں رہتا ہے اور اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے مناسب مدد دینے نہیں ہوتی البتہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار لوگ ادویات کا سہارا لیتے ہیں جو کہ اس کا اصل حل نہیں ہے۔ اس طرح انکو لوگ خود اعتمادی میں کمی کی وجہ سے مسلسل ناکامیوں کا شکار ہو کر اپنے مستقبل کو برباد کر لیتے ہیں جبکہ ان میں کچھ بیماریاں حاصل کرنے کے لیے صلاحیتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

دوسرا اہم مسئلہ یہ بھی ہے کہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار لوگ اپنے اس مسئلہ کا اظہار کرنے سے گھٹکتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ دوسرے لوگ کیا کہیں گے کہ وہ نفسیاتی مریض ہے، اس طرح ان کے مسئلہ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

خود اعتمادی میں کمی کی وجوہات

جنایت

میں کہتے ہیں کہ ہمیں اپنے اوپر ایک مضبوط بہت زیادہ ذہن، فطرت اور ہوشیار ہونا چاہیے، ان کا چلنا، پھرنے والا ہونا، اپنی یادداشتوں کا ہونا، علم اور تجربہ ہونا، اس کے ذریعے وہ دوسری بات ہے۔ اس کے برعکس اس کا ہم عمر بچہ عدم اعتماد کا شکار ہوتا ہے اور وہ جھجک اور شرم محسوس کرتا ہے کسی کام کو کرنے کے لیے سہارا ڈھونڈتا ہے یہ فرق ہمارے ذہن کی وجہ سے ہوتا ہے اور اس کو شرم تو نہیں کیا جاسکتا البتہ ایسے لوگوں کو کافی تربیت دے کر بہتر ضرور کیا جاسکتا ہے۔

ذاتی تصور

ذاتی تصور خود کے بارے میں ایک سوچ، رائے یا احساس ہوتا ہے اور خود اعتمادی میں کمی کا شکار فرد اس کو تصور پر عمل میں اپنے ذہن میں بناتا ہے جو انتہائی کمزور اور حسدنا اور بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہمیشہ خود اعتمادی کی کمی اور تو قیصر میں کمی رہتی ہے جبکہ اس کی مستقبل بیری بھی کرتا رہتا ہے۔

جسمانی تھکن

بعض اوقات فرد میں نگہبر حالات کی وجہ سے کوئی نہ کوئی جسمانی نقص پیدا ہو جاتا ہے، یہ پیدا ہونے والی حادثاتی بھی ہو سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو اپنے اس جسمانی نقص کو چھپانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ کسی وجہ سے اگر اس کو چھپانے میں ناکام ہو جائیں تو بعض مصلحتوں میں جانے سے محال کر پڑتے ہیں۔ قدرتی طور پر اگر ایک جسمانی نقص پیدا ہو چکا ہے تو اس نقص کو قبول کرنے کے لیے تیار ہی نہیں ہوتے، یہ جانتے ہوئے کہ اس میں ان کی اپنی کوئی گلطی نہیں ہے جس کی وجہ سے خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

دنیا میں بے شمار ایسے لوگ ہیں جنہوں نے جسمانی عیب اور نقص کے باوجود حیران کن کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ بیلن کیلبرانڈمی اور گوگنی جی اور اس نے اندھوں کے لیے کتابیں لکھیں۔ اس طرح امیر تھوڑے تھوڑے قاندا نعمت انتہائی دہلے پٹے تھے۔ دونوں باتوں سے معذور ایک لڑکی نے اپنے پاؤں سے لکھ کرلا اور پورے 2008 میں میٹرک کا امتحان پاس کیا تھا لیکن یہ سب کچھ اس وقت ممکن ہے جب آپ اپنی جسمانی خامیوں کو قبول کر لیتے ہیں۔

ماضی کی پروگرامنگ

خود اعتمادی کی کمی کی بے شمار وجوہات ہمارے ماضی کی پروگرامنگ میں پھنست ہوتی ہیں۔ ماضی کی پروگرامنگ میں لاتعداد احوال شامل ہوتے ہیں جن میں داخلہ، والدین، بچپن، مذہبی رجحان، دوست، سوسائٹی اور میڈیا کا دارا دار کرتے ہیں۔ خاص طور پر بچی دی ڈراما سے غصیت پر مبنی اثرات مرتب کرتے ہیں اس کے علاوہ ذاتی تجربات اور واقعات کا بہت اہم رول ہوتا ہے۔ ماضی کی پروگرامنگ میں مندرجہ ذیل عناصر کاردار ادا کرتے ہیں۔

ماضی کے نتائج

ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ حالات پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً ایک طالب علم کلاس میں کھڑا ہو کر سبق سناتا ہے استاد بلا وجہ اس کی تھنیک اور بے عزتی کرتا ہے اور کہتا ہے

تم جانتی ہو تم کسی پاس نہیں ہو گے، چلو جاؤ آئندہ سبق یاد کر کے آنا ورنہ آپ کا نام خارج کر دوں گا۔ اس صورت حال کے بعد اس کے کلاس فیلو بھی اس کا تصرف اڑاتے ہیں اور آئندہ وہ کلاس میں کھڑے ہو کر سبق سنانے کی جرأت نہیں کرے گا۔ اس طرح خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

لاٹلی

کسی چیز کے بارے میں لاٹلی بھی خود اعتمادی کی کمی پیدا کر دیتی ہے مثلاً آپ ایک جنگل میں گھر کرنا چاہتے ہیں آپ کے ذہن میں کسی قبیل کی آئیں گے۔ جنگل میں خوشخوار جانور نہ ہوں، راستہ نہ بھول جاؤں، کتنا بڑا جنگل ہے۔ اگر تمام معلومات پہلے حاصل ہو جائیں کہ جنگل میں خوشخوار جانور نہیں ہے بہت توڑا سفر ہے تو اعتماد کا لیل بہتر ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگ لاٹلی کی وجہ سے خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

شرمیلان

احساس شرم ایک جذبہ، ایک احساس اور اذیت کی لہر ہے جو فرد کی ذاتی ناکامی کے حصول ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو مسلسل تکرار زیادہ ہوتا ہے اس اعتبار سے وہ بے وقت ہونے کے احساس میں جکڑا جاتا ہے کہ محرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پیمانہ مڑے رہتے ہیں۔ وہ ہر وقت اپنی حق کمزوریوں کو دکھانے میں رکھتا ہے۔ شرمیلے بن کے دکھانے عموماً کسی محفل میں آخری سیٹ پر بیٹھتے ہیں اور زیادہ تر خاموشی رہتے ہیں۔ اگر وہ بولنے لگیں ہیں تو بہت ہی دھیمی آواز سے بولتے ہیں اور نہ ہی دوسرے لوگوں کی موجودگی میں کوئی کام کرتے ہیں حتیٰ کہ گھنٹے میں بھی جھجک محسوس کرتے ہیں۔ اپنے ذہن میں خود کو چھوٹا، کمزور، کمتر تصور کرتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو خود سے بڑا، بہتر اور طاقتور تصور کرتے ہیں۔ اس طرح یہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

احساس کمتری

بہت لوگ اپنا سوا نہ دوسرے لوگوں سے کرتے رہتے ہیں۔ ان کے موازنہ کرنے کی کوئی حد نہیں ہوتی بلکہ ہر چیز کا موازنہ کرتے ہیں، ذہانت، علم، دھن، دولت، محنت، معیار وغیرہ۔ یہ

بہت خود کو کمتر اور چھوٹا محسوس کرنے کی کوشش میں پڑتے رہتے ہیں۔ اس طرح خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ماضی کے رویے

بعض واقعات والدین، اساتذہ کا نامناسب رویہ جس میں بچے کو مختلف تاخیر دے دیے جاتے ہیں مثلاً تم کچھ ہو، تم سبیل ہو، کوئی ضرر نہ ہو، تمہارے اندر کوئی صلاحیت نہیں ہے، قابل نفرت، احمق اور بیوقوف ہو۔ اس طرح کے جیسے فرد کی شخصیت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں اور وہ عرصہ امتحان کا شکار ہو جاتا ہے۔

مرچیں واقعات

انسان کی زندگی میں اچھے برے واقعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے کسی شخص کی زندگی میں اچھے واقعات زیادہ ہو سکتے ہیں اور کسی کے برے واقعات زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اندر دیکھ میں مسلسل ناکام رہتا ہے تو اس کی دلدادہ واقعہ کے ذہن پر گہرے اثرات مرتب ہو جاتا ہے۔ بار بار اندر دیکھ میں ناکام ہونا، طرزت کے درمیان پاس کا باوجود اپنا دھیرا وغیرہ۔ کسی شخص کی زندگی میں اگر کچھ بعد دیگرے کئی ناخوشگوار واقعات رونما ہو جائیں تو ان تمام کے برے احساسات اکٹھے ہو کر اس میں خود اعتمادی کی کمی پیدا کر دیتے ہیں۔

خود اعتمادی کی کمی کی علامات

خود اعتمادی کی کمی کے شکار فرد میں مختلف صورت حال میں مختلف علامات پیدا ہوتی ہیں۔ جب کوئی فرد کسی مشکل صورتحال کا سامنا کر رہا ہوتا ہے تو عام طور پر پائی جانے والی علامات اس طرح ہوتی ہیں، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس پھول جانا یا دھڑکن تیز ہو جانا، منہ کا خشک ہو جانا۔ ناگہمی، ناہوشی، محسوس کرنا اپنی بات نہ کر سکتا، اشتیاق کا شکار ہو جانا، آنکھیں دھندلا جانا، ادھر دھڑکے جھٹکنا وغیرہ۔

خود اعتمادی میں کمی کی بنیادی سطح کا تعین کرنا

خود اعتمادی کی کمی کو دور کرنے کے لیے سب سے پہلا قدم اس کی موجودہ بنیادی سطح کا تعین کرنا ہوتا ہے۔ اس وقت آپ کہاں پر کھڑے ہیں جس کے لیے نیچے دیا گیا فارم پُر کریں گے۔ ہر ایک علامت کے منفرے پانچ تک نمبر ہیں۔ منفر کا مطلب آپ کا نکل ٹھیک ہیں اور آپ کے احاطہ کا لیول بھی بہتر ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ کا سکور پانچ ہوتا ہے تو خود اعتمادی کی شدید کمی ہے۔ آپ دانش طور پر کسی عدم اعتمادی صورت حال میں جائیں گے اور اس کے بعد اس فارم کو پُر کریں گے۔ جب میں لائن تیار ہو جائے تو یہاں سے آپ اپنے احاطہ کو اوپر لے کر جاتا ہے جس کے لیے اگلے صفحات پر تنلیکیں دی گئی ہیں۔

علامات	سکور
دل کی دھڑکن تیز ہو جانا	
سائل کی رفتار تیز ہو جانا	
منہ کا خشک ہو جانا	
کانچا	
جھاس کا بندھ جانا	
پیسٹ آنا	
خوف زدہ ہونا	
ٹوٹے پھوٹے جملے ادا کرنا	
ذاتی انکسار	
بے یقینی	
کل حاصل کردہ نمبر	

خود اعتمادی کی بحالی

شفیق نے جناب یونیورسٹی سے ماسٹر ڈگری حاصل کی اور اس کے فوراً بعد ایک کانٹا میں ملازمت مل گئی۔ شفیق کو اسٹیج پر کھڑے ہو کر بولنے کا کوئی تجربہ نہیں تھا لیکن اس کا خیال تھا کہ وہ پڑھا لے گی۔ پہلے دن ہی بی ایس کی کلاس پڑھانے کے لیے کہا گیا۔ شفیق جب ٹیچر دینے کے لیے اسٹیج پر کھڑی ہوئی تو اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو گئی، ٹانگیں کانپنے لگیں، ہونٹ خشک اور گھبراہٹ شروع ہو گئی جو اس نے پڑھانے کا وہ بھی بھول گئی، جیسے جیسے اس نے یہ دن گزارا۔ دوسرے دن اس نے کانٹا بننے کی سہولیت دے کر ایک ہفتے کے لیے کانٹے سے چھٹی منہ کر رکھی۔ اس دوران وہ میرے پاس آئی۔ سب سے پہلے میں نے اس کے احاطہ کی بنیادی سطح کا تعین کیا اور اس کا احاطہ بحال کرنے کے لیے فاصلاتی مطلق ٹھیک کر دیا۔

شفیق: میں نے پہلے ہی عدم اعتمادی کا دورانیہ بتا دیا تھا۔

اس سے پہلے مجھے ٹیچر دینے کا کوئی موقع ہی نہیں ملا۔

صائم: آٹھ مہینے بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن میں لائیں، آپ ٹیچر دینے کے لیے کھڑی ہیں وہی ماحول، وہی لوگ، وہی جگہ اپنے احساسات کو ٹٹ کریں۔

شفیق: مجھے گھبراہٹ ہو رہی ہے اور یہی چاہتا ہے یہاں سے بھاگ جاناؤں۔

صائم: اپنا ٹیلیفون خبر لٹاؤ ہر انٹرمیٹ۔ (کیلیٹ ہر لے کے لیے)

شفیق: 7712453

صائم: اس واقعہ کی ذہن میں شروع سے کر آفریکہ، قسم چلائیں جیسے ٹیلی ویژن پر فلم دیکھتی ہیں، ہر منہ کو واضح روشنی دیکھیں، اس واقعہ میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر سنیں اور اپنے احساسات کو ٹٹ کریں۔

شفیق: ایسا کرتے ہوئے بہت برا محسوس ہو رہا ہے۔

صائم: آپ اس فلم کو دوبارہ چلائیں اس مرتبہ سکرین کو 10 فٹ کی دوری پر لے جائیں اور اس فلم ڈیٹک اینڈ دہانت دیکھیں اس میں شامل آوازوں کا دایوم قدرے کم کریں، اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں، ہر مرتبہ ذہن کو پہلے ٹیڈول کر لیں اور آخر میں اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شفق: برے احساسات قدرے کم ہو گئے ہیں۔

صائم: بہت خوب! اس فلم کو دوبارہ چلائیں اور اس مرتبہ 20 فٹ کی دوری پر لے جائیں اور بلیک اینڈ دہانت دیکھیں، اس کے مناظر فاصلہ چارہ جانے کی وجہ سے دھندلے ہو چکے ہیں اور آوازیں بھی نہ سمجھ آئے، دانی آوازوں میں تبدیلی کر دیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں، ہر مرتبہ ذہن کو پہلے ٹیڈول کر لیں۔

شفق: دہرایا۔

صائم: ایک مرتبہ پر اس واقعہ کی بلیک اینڈ دہانت فلم چلائیں اور سکرین اتنے فاصلے پر لے جائیں جہاں سے کوئی منظر واضح دکھائی نہ دے اور اس میں شامل آوازوں کا دایوم بالکل بند کر دیں۔ اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں، ہر مرتبہ ذہن کو پہلے ٹیڈول کر لیں، اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شفق: پہلے سے بہت بھڑکھوس کر رہی ہوں۔ ایسے محسوس ہو رہا ہے جیسے یہ کوئی ماضی کی کہانی تھی۔

صائم: بہت خوب!

صائم: اب اس طرح تصور کریں کہ آپ اسی جگہ پر کھڑے ہو کر احد کے ساتھ بچہ دے رہی ہیں، غلابات کے چہرے کو دیکھیں، اپنے جسم کو سیدھا کندھے قدرے کھلے، جیسے احد کے ساتھ کھڑی ہوتی ہیں اور بچہ دے رہی ہیں، اس طرح احد کے ساتھ بچہ دیتے ہوئے ایک ہنہ گرز چکا ہے، پھر ایک باؤ گرز چکا ہے، پھر ایک سال گزر چکا ہے، ایک سال کے ماضی کو دیکھیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شفق: بہت اچھا محسوس کر رہی ہوں، میں ایک سال کے دوران احد کے ساتھ کئی بچہ دے چکی ہوں۔

فاصلاتی لاتعلقی تکنیک کا خلاصہ

Distance Dissociation Technique

یہ تکنیک خود اعتمادی کی کمی، ڈپریشن، ٹینشن اور ہر جسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہوئے ہوں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں، ذہن میں اس ناخوشگوار حالت کی شروعات سے لے کر آخر تک رتھیں فلم چلائی جائے اور اس کے آخری منظر کو سمجھیں اور اس میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر، واضح بنیں اور دہرایا محسوس کریں جس طرح اصل واقعہ میں محسوس کیا تھا، اس کے بعد ذہن کو ٹیڈول کر دیں۔

3- اس واقعہ کی دوبارہ فلم چلائیں لیکن اس مرتبہ فلم کو تقریباً 10 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ دہانت دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں، اس میں شامل آوازوں کا دایوم قدرے دھما کر دیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر مرتبہ پہلے، ذہن کو ٹیڈول کر دیں۔

4- اب اس فلم کو تقریباً 20 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ دہانت ہی دیکھیں۔ فاصلہ چارہ جانے کی وجہ سے اس فلم کے زیادہ تر مناظر آپ کو غیر واضح اور دھندلے دکھائی دیں گے اور اس میں شامل آوازیں نہ سمجھ آئے، دانی ہو چکی ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر مرتبہ پہلے، ذہن کو ٹیڈول کر دیں۔

5- چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی قلم شروع سے لے کر آخر تک بلیک اینڈ وائٹ چلائیں، اس مرتبہ آپ اس کو سامنے فاصلے سے دیکھیں کہ اس قلم کا کوئی بھی منظر آپ کو صاف دکھائی نہ دے۔ صرف سکرین نظر آئے، اس میں شامل آوازوں کا والیم ہائل بند کر دیں۔ اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو خیر نظر کر دیں۔

7- مستقبل بنی کریں

نوٹ:

مستقبل بنی کسی حلق صورت حال کو ذہن میں اس طرح تصور کرنا جیسے یہ اس لمحہ میں رونما ہو رہی ہے یا ہو چکی ہے۔ اس مشق میں آپ اسی طرح ذہن میں تصویریں بناتے ہیں جس کی بنانا چاہتے ہیں، اس طرح ذہن میں کیجئے اور سنئے ہیں جس طرح چاہتے ہیں اس اسی طرح محسوس کرتے جس طرح آپ محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ اسے مستقبل بنی کہتے ہیں۔ اس کتاب میں دی گئی بہت ہماری تکنیکوں میں مستقبل بنی کو بطور آخری قدم استعمال

ہے مالک کل میرے والدین پر

باب (29)

شرعیہ پن سے چھٹکارا

اصل عدم احساس اور شرعیہ پن کا فکارتھا، کسی سے بات کرتے ہوئے جھجک اور شرم محسوس ہوتا تھا۔ اصل نے ایم اے کے بعد وکالت کا امتحان پاس کیا۔ اس نے فیصلہ کیا کسی بڑے وکیل کی زیر نگرانی وکالت کی پریکٹس شروع کروں تاکہ احساس پیدا ہو جائے۔ بعض اوقات یہ سوچتا کہ میں نے غلط چنے کا انتخاب کر لیا کیوں نہ میں جموڑی دوں۔ ایک دن بڑے وکیل نے ایک مقدمہ اس کے حوالے کر دیا جسے وہ جیتے ہوئے لڑا کہ کام نکلنا ہے تو آپ کو عدالت میں قبول ہو کر جج کے سامنے پلانا ہوتا ہوگا۔ جتنا زیادہ آپ عدالت میں جائینگے آپ کا اتنا ہی جلد احساس بحال ہوگا۔ جب اصل عدالت میں گیا تو وہی برے احساسات آڈسے آ گئے اور جج طریقے سے کارکردگی نہ دکھانے اور پریکٹس کے عالم میں صبر سے پاس آ گیا، میں نے برے احساسات تبدیل کرنے والی تکنیک کر دلی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اور اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں کہ جج کے سامنے ہونے سے آپ کو کون روکتا ہے؟ غور کریں کہ ذہن میں کوئی آواز آتی ہے یا بری تصویریں بناتے ہیں جن کے ساتھ برے احساسات خشک ہوتے ہیں۔ ان احساسات کو ٹوٹ کر لیں۔

اصل: میں خوف، جھجک اور عدم احساس محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس طرح سوچیں کہ آپ کسی خوبصورت پارک میں ہیں، اس پارک میں خوشگوار اور پرسکون ماحول ہے۔ آپ ننگے پاؤں گھاس پر کھڑے ہیں۔ "جج کے سامنے پلانا" اس واقعہ کو ذہن میں لائیں، اس کے ساتھ اندرونی آوازوں کو بلند، واضح، قریب تر سنیں، ان

بری تصویروں کو روشن، بڑا واضح بنادیں اور ان کے ساتھ شلک برے احساسات کو نشت کریں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں، ہو سکتا ہے یہ آپ کی گردن یا کندھوں یا سینے میں ہوں یا کسی اور جگہ ہوں، جہاں پر بھی ہیں ان برے احساسات کی جسم میں ٹھنڈی کر لیں اور بتائیں یہ کہاں پر ہیں۔

اصل: میں اپنے کندھوں پر بوجھ محسوس کر رہا ہوں۔

صالح: ان تمام برے احساسات کو ایک جگہ اکٹھا کر کے سینے میں لے جائیں، سینے سے دھکیل کر پیٹ میں لے جائیں، پیٹ سے دھکیلتے ہوئے دونوں ٹانگوں میں لے جائیں اور باہر دونوں پاؤں میں لے جائیں۔ اس طرح محسوس کریں آپ کے پاؤں سے نکل کر زمین میں داخل ہو رہے ہیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں اپنے جسم سے اس طرح نکال دیں جیسے مٹی تو جہت پیٹ ٹیوب میں سے جھٹک کر باہر نکالتا ہے تاکہ اس کو نکال دیا جائے، اس طرح اپنے جسم کو ان احساسات سے خالی کر دیں اور ایسے محسوس کریں جیسے جسم سے نکل کر زمین میں گھس گئے ہیں۔ آپ کا جسم ان احساسات سے خالی ہو چکا ہے، اب اس وقت خرچ کریں جس سے کوئی چیز نکل رہی ہے۔

اصل: یہ احساسات آپ کے جسم سے نکل کر کہاں گئے ہیں؟

صالح: یہ احساسات آپ کے جسم سے نکل کر کہاں گئے ہیں؟

اصل: میں محسوس کر رہا ہوں کہ پاؤں کے راستے نکل کر زمین میں گھس گئے ہیں۔

صالح: ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں اور اس جگہ غور سے دیکھیں جہاں آپ کھڑے تھے۔ زمین سے کوئی چیز باہر آنے کی کوشش کر رہی ہے۔

اصل: جی میں دیکھ رہا ہوں جیسے واقعی کوئی چیز زمین میں حرکت کر رہی ہے۔

صالح: اس حرکت کو غور سے دیکھیں، آہستہ آہستہ زمین سے کوئی چیز نمودار ہو رہی ہے اور پھر آپ کے برابر کھڑی ہو جاتی ہے، جب آپ غور سے دیکھتے ہیں تو یہ آپ کا ہم شکل ہے۔ وہی آئینیں جس طرح آپ کی ہیں، وہی چہرہ جس طرح آپ کا ہے، وہی ہونٹ، سر کے بال، اقد اور وہ دنال جس طرح آپ کے ہیں، یہ آپ کا ہم شکل تمام نکلا ہے۔

صالح:

یہ ہم شکل آپ سے ایک فٹ کے فاصلے پر کھڑا ہے اور ان برے احساسات کا بھرا ہوا ہے جو آپ کے لیے پریشانی کا سبب تھے۔ اس طرح سوچیں کہ اس مان پر گہرے کالے بادل آتے ہیں اور گرد کیوں کے موسم کی تیز بارش برسا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ تیز بارش آپ کے اس ہم شکل کو پانی میں بہا کر لے جاتی ہے اور آپ اکیسویں کمرے رہ جاتے ہیں اور بھیک چاہتے ہیں۔ اس ہم شکل کو پانی میں بہتا ہوا دیکھ رہے ہیں اور بتائیں آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

اصل:

ایسا محسوس کر رہا ہوں جیسے میرے کندھوں سے کوئی بوجھ اتر رہا ہے۔

صالح:

اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں گے اور ہر مرتبہ ان کو پہلے نڈرل ضرور کر لیں گے۔

(تکبیر کے بعد)

اصل:

جی میں دیرا چکا ہوں۔

اب ہم اس مشق کا اگلا حصہ کرتے ہیں، بارش میں بار بار دھنکے کی وجہ سے آپ کا ہم شکل برے احساسات سے بالکل پاک ہو چکا ہے جیسے درخت بارش میں دھل کر صاف اور برے گھر سے ہوا جاتے ہیں۔

جہاں تک زمین کی ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں اور غور سے دیکھیں کہ زمین سے کوئی چیز نمودار ہو رہی ہے اور دیکھتے دیکھتے یہ آپ کے برابر ہو چکی ہے، اس نے آپ کے ہم شکل کی صورت اختیار کر لی ہے۔ بار بار دھل کر اچھے احساسات والا ہم شکل بن چکا ہے۔ یہ ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت لاحق ہیں۔ غور کریں یہ ہم شکل بڑا پر اعتماد مضبوط طاقتور پر جوش کھلتی دیتا ہے اور ان کے سامنے اعتماد سے بول سکتا ہے۔ اس کو دیکھتے ہوئے اپنے احساسات کو بھی ٹوٹ کریں۔

اصل:

میرا جی چاہتا ہے کہ میں بھی ایسا ہی بن جاؤں۔

صالح:

اس کے بالکل قریب آ جائیں اس کے کندھوں پر دونوں ہاتھ رکھ دیں اور محسوس کریں کہ اس میں سے اچھے احساسات کی طاقتور لہریں خارج ہو رہی ہیں جیسے ایک ریڈیو انٹینسٹی سے ہوتی ہیں۔ آپ کے ہاتھوں کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل ہو رہی ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

اصل: مجھے ایسا محسوس ہو رہا ہے کوئی جوش اور ہمت کی لہریں میرے جسم میں داخل ہو چکی ہیں۔

سائق: اس عمل کو کتنی مرتبہ دہرائیں (کچھ دہرے کے بعد)

اصل: میں نے کتنی مرتبہ کر لیا ہے، بہت خوب۔

سائق: کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ بھی بالکل اس ہم شکل کی طرح بن جائیں۔

اصل: جی ہاں۔

سائق: آنکھیں بند رکھتے ہوئے دیکھیں یہ ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے ایک قدم آگے

بڑھیں اس ہم شکل کو اپنے گلے لگا لیں، اس کو اپنے اندر جذب کر لیں جتنا چاہیں وقت

فرق کریں کیونکہ یہ آپ کا حصہ ہے اس طرح محسوس کریں کہ آپ میں بھی

احساس پیدا ہو چکا ہے جو اس شاندار ہم شکل میں تھا۔ آپ بھی ان شاندار احساسات کے

مالک بن ہو چکے ہیں۔ اس نئی تبدیلی سے خوب لطف اندوز ہوں، جتنا چاہیں وقت صرف

کریں۔

اصل: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہے ایسے لگتا ہے اس طرح کچھ نیا ہو گیا۔

سائق: آج کے بعد یہ عظیم الشان ہم شکل ہمیشہ آپ کے ساتھ رہیگا، آپ کی رہنمائی اور حوصلہ

افزائی کرتا رہیگا، آنے والے دن، رات، بچنے، مینے اور سال ان اچھے احساسات کو

استعمال کرتے ہوئے کامیابیاں حاصل کرتے جائیں گے اور آنکھیں کھولیں۔

اصل: اب مجھے یقین ہے کہ میں سچ کے سامنے اس قدر بات کر سکتا ہوں۔

نوٹ: بعض اوقات جلد اور بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ایک سے زیادہ تکنیکیں بھی

استعمال کی جاسکتی ہیں۔

احساسات کا تبادلہ تکنیک کا خلاصہ

Kinesthetic Shift

یہ تکنیک، خود احساسی اور عزت نفس کی بحالی، کامیابی میں حائل تمام رکاوٹوں کے علاوہ ہر قسم کے برے احساسات کو فطرتاً کرنے کے لیے مؤثر ہے۔

مشق کا پہلا حصہ

مطلوبہ مقصد تعین کرنا؟

2- سوال کرنا کہ اس مقصد کو حاصل کرنے سے کون روکتا ہے؟ اور ان برے احساسات کی

نشاندہی کرنا۔

ان برے احساسات کو جسم سے باہر نکالنا۔

4- برے احساسات والے ہم شکل کو دانش کے پانی میں بہا دینا۔

دوسرا حصہ

5- خوابوں والے ہم شکل تشکیل کرنا۔

6- خوابوں والے ہم شکل کو اپنے اندر جذب کر کے دیسے کی محسوس کرنا۔

7- ہم شکل کو پوری زندگی کے لیے سائنسی بنالینا۔

باب (30)

عزت نفس کیا ہے؟

عزت نفس کا مطلب ہے کہ تعظیم و تکریم، وقعت، قدر اور عزت ہوتا جس کے لیے فرد پہلے وہ سب لوگوں سے تصدیق کرتا ہے کہ وہ قابلِ تحریف، قابلِ ستائش، قابلِ عزت، قابلِ فخر، قابلِ قدر ہے۔ اس شخص کی روشنی میں خود کے بارے میں ایک رائے، سوچ اور احساس پیدا کرتا ہے۔ عزت نفس کے خفی اور مثبت دونوں میں سے ایک پہلو ہو سکتا ہے۔

اصلی عزت نفس بچے ذریعے حاصل ہوتی ہے، جرأت اور بہادری اور احساسات کے احساسات پیدا کرتے ہیں۔ زندگی میں مشکل حالات یا صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے انسان میں لامحدود طاقت پیدا ہو جاتی ہے جس کے ساتھ ذاتی تصور، نگین، روشن، چمکدار اور واضح بنتا ہے اور فروغیت الفاظ و جملے پورے۔

کمزور عزت نفس میں انسان عدم اعتماد، بے جرأت، بے وقعت، بے بس محسوس کرتا ہے انہماقی تصور بہت حد تک غیر واضح، مدغم، دوہرا اور چھوٹا بناتا ہے اور خفی الفاظ اور جملے پورے جس کی وجہ سے زندگی میں ناکامیوں کا تارنگ لگ جاتا ہے اور آخر کار فرد ڈپریشن کا مریض بن کر رہ جاتا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ انسان اپنے ذہن میں سوچ کی خاص انداز ترتیب دیتا ہے یعنی "غور" کے بارے میں کیا کہتا ہے، کیا سنتا اور کس طرح تصویریں بناتا ہے "اگر اس انداز کو تبدیل کر دیا جائے تو صحیح بالکل عکس ہو جاتے ہیں۔

عزت نفس کی بحالی

50 سالہ شادی شدہ ایک شخص جس کیلئے جسے اس کا نام مالیان تھا اس نے اپنی کہانی اس طرح سنائی کہ کو عمری میں میرا والد مجھے لاومیری ماں کو گھبراہٹ دوسرے شہر منتقل ہو گیا تھا۔ اس عرصہ کے دوران میں تھا، اواس اور عدم تحفظ محسوس کرتا رہا۔ پوری زندگی اپنے والدین کی شفقت، محبت اور ستائش سے محروم رہا ہوں۔ اس کے بعد سکول میں لچر کے ڈپے کا خوف میرے لیے اور بھی زیادہ بڑھ گیا تھا اور لچر کا خانا لاندہ یہ آج بھی یاد ہے۔ میرے والد نے سنبولے بھائی کو میری دیکھ بھال کے لیے مقرر کر دیا تھا جس کا رویہ انتہائی ذلت آمیز ہوتا تھا۔ اس نے میرے بڑے بھائی کو ساتھ شامل کر لیا اور دونوں مل کر میری تنہیک کرتے رہتے تھے۔ عام طور پر اس طرح کے بچے استعمال کرتے ہیں جراثیم، کھوکھلا، ٹیچن، کٹیفورڈ، مونا، بد صورت، عدم اعتماد کا فکار، بگاڑ اور نااہلی۔ یونیورسٹی چھٹے تھکے ہوئے طلبہ، چارٹیڈ اکاؤنٹنٹس کے بچے جو محسوس ہوتا ہے کہ وہ اس کی تعلیم میں بے جرات ہوں، میں کھوکھلا، منحوس ہوں، کٹیفورڈ ہوں، مونا، بد صورت ہوں، عدم اعتماد کا فکار ہوں، بگاڑ اور نااہل ہوں۔ اس کے بعد میں مستقل عدم اعتماد کا فکار ہو گیا جس کی مخالف میں میں ہمیشہ خوفزدہ رہتا ہوں۔ ہر وقت میرے اندر درد کے جانا کھاس رہتا ہے، ہر وقت ڈرا اور سہا ہوا محسوس کرتا ہوں۔

اس کیس میں مالیان کی عزت نفس بری طرح متاثر ہو چکی تھی۔

صائم: آٹھیں بند کر لیں ذہن میں وہ بچے دہرائیں گے، کھوکھلا، کٹیفورڈ، عدم اعتماد کا فکار، منحوس بے جرات ہوں اور اپنا تصور بنائیں خود کو کس طرح دیکھتے ہیں

مالیان: مجھے اپنا تصور انتہائی درست تھا، چھوٹا، اندر اور فیروہ اور واضح دکھائی دے رہا ہے۔

صائم: اپنے بچوں کا ولیم بائبل بند کر دیں پھر اپنا تصور بنائیں۔

مالیان: اب بھی ویسے ہی دکھائی دے رہا ہے۔

صائم: اپنے بچوں کے ولیم کو بند کر کے ہوئے اس تصور کو الٹ بنا دیں، دھندلے کی بجائے شفاف، چھوٹے کی بجائے بڑا، اندر میرے کی بجائے روشن اور فیروہ اور واضح کی بجائے واضح لیکن آواز کا ولیم بند کر لیں اسے اور نوٹ کریں کہ آپ کیسے محسوس کرتے ہیں۔

مالیان: قدرے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔

نوٹ: عام طور پر تصور کو تبدیل کرنے سے عزت نفس بہتر ہو جاتی ہے چونکہ مالیان کی عزت نفس بری طرح مجروح ہو چکی تھی اس لیے میں نے سوانح عمری تکنیک بھی استعمال کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس تکنیک کو کرنے سے پہلے چند باتیں ذہن نشین کر لیں۔

مالیان: جی ہاں۔

صائم: انسان برائیاں ہو تا اس کا رویہ برا ہوتا ہے جبکہ آپ خود کو برا سمجھ رہے ہیں،

دوسرا خود کو ان لوگوں کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں جو آپ سے ملنا چاہتے ہیں۔

تیسرا ان لوگوں کو غصہ ظہر سے کہیں، کہتے ہیں جو آپ کو ہنگامہ جتاتے ہیں۔

صائم: کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جو آپ کو ہنگامہ جتاتا ہو اور دل و جان سے چاہتا ہو۔

مالیان: میری بیوی ہے۔

صائم:

آٹھیں بند کر لیں اور تصور کریں آپ کس پر غصے ہوئے ہیں اور آپ کے سامنے ایک خوب صورت شخص کا میز ہے جس پر خوب صورت قہدان ہے اور اس میں بہت قیمتی چیز ہے۔

آپ چن اٹھیں اور اپنی آپ چنی گئیں کے لیے دائری کھولیں۔ اپنی زندگی کی صرف کامیابیاں تحریر کر شروع کریں، میں آپ سے شہر خوشنوا واقعات اور کامیابیاں لکھ دیتے ہیں، لکھتے لکھتے ایک ایک واقعہ ذہن میں آتا ہے جس نے آپ کی زندگی پر انتہائی

گہرے اثرات مرتب کئے ہیں۔ اس واقعہ کو بھی تحریر کرنا شروع کریں، کس طرح آپ کی بیوی نے آپ کے بہتر، جبر، گنہگاروں کی تعریف کی تھی؟ اس کو لکھتے ہوئے

آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں اور اسی دوران آپ کی یہی خاموشی سے اردوازے میں آکر کھڑی ہو جاتی ہے اور آپ کی طرف ہی دیکھ رہی ہے جب آپ نظریں اٹھاتے ہیں تو آپ بھی اس کو دیکھتے ہیں اور آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں جیسے وہ آپ کے ہنر، جہر، گن اور خوبیوں کی تعریف کر رہی ہے، اس کی آواز کو سنتے ہیں تو کسی طرح محسوس کرتے ہیں؟

عالیان: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: کرسی سے اٹھ کر اردوازے میں جا کر اپنی بیوی کے ساتھ کھڑے ہو جائیں اور وہاں سے خود کو کرسی پر بیٹھا اور دیکھیں کہ آپ اپنی آپ جتنی گھوم رہے ہیں۔

عالیان: جی خود کو دیکھ رہا ہوں۔

صائم: یہاں سے خود کو اپنی بیوی کے نقشہ نظر سے دیکھیں جس طرح آپ کی بیوی نے آپ کے ہنر، جہر، گن اور خوبیوں کی تعریف کرتے ہوئے کیا تھا، جب اس اعزاز میں خود کو کرسی پر بیٹھا ہوا دیکھتے ہیں تو یہاں ہی اپنے احساسات کوٹ کریں۔

عالیان: میں بہت ہی اچھا محسوس کر رہا ہوں میں مجھے مکمل مرچہ احساس ہوا کہ میں ہی قابل تعریف ہوں۔

صائم: درست ہے واپس کرسی پر جا کر بیٹھ جائیں اور ابھی ابھی جو کچھ آپ نے اردوازے میں کھڑے ہو کر محسوس کیا اس کے بارے میں تفصیل سے تحریر کریں۔

(کچھ دیر کے بعد)

عالیان: میں نے کچھ لیا ہے۔

صائم: لکھتے ہوئے کیا محسوس کیا ہے؟

عالیان: مجھے بہت اچھا لگا ہے۔

صائم: ان احساسات کو ایک جگہ میں بیان کریں۔

عالیان: اب میں خود کو پسند کرتا ہوں۔

صائم: اس جملے کو ہر ایک کرچک کر لیں کہ احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

عالیان: جی ہاں۔

صائم: آج سے اس جملے کو بار بار پڑھیں گے اور آنے والے دن، ہفتے، مہینے اور سال یہ احساسات ہمیشہ آپ کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں گے اور آنکھیں کھولیں۔

عزت نفس تکنیک کا خلاصہ

1- آنکھیں بند کر لیں اور جملے ذہن میں کسی اعزاز میں سننے یا کہتے ہیں، بلند یا آہستہ، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح، لوگ یا نہ لوگ، رک رک کر۔

2- ذہن میں خود کا تصور کسی طرح بناتے ہیں دھندلا یا روشن، واضح یا غیر واضح، چھوٹا یا بڑا، دور یا قریب، اونچے یا نیچے، ایک اینڈ وائنٹ۔

نوٹ: عام طور پر لوگ تصور دھندلا، غیر واضح، چھوٹا، ایک اینڈ وائنٹ اور دور بناتے ہیں اور آواز کو بلند کر کے، روشن، بڑا، قریب بناتے ہیں۔ خود آواز آواز کے انداز کو جس سے کلامت کر دیں۔

3- اس عمل کو تہہ بہہ پڑھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

سوانح عمری تکنیک کا خلاصہ

ضروری ہدایات

☆ افسانہ پڑھیں اس کا ردیہ براہوتہ ہے، گزراہ عزت نفس والے لوگ "ردیہ" خود کو سمجھتے ہیں۔

☆ یہ لوگ ہمیشہ خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور خود میں کیڑے نکالتے ہیں۔

1- خود کو پرسکون کر لیں اور تمام برے احساسات کو بے شک عارضی طور پر الگ کر دیں۔

2- کسی اعلیٰ شخص کا انتخاب کریں جو آپ سے بڑی محبت کرتا ہو۔

3- سوانح عمری تحریر کریں۔

4- اس شخص کو دیکھیں جو آپ سے محبت کرتا ہے۔

5- اس شخص کے تاثر میں خود کو دیکھیں۔

6- واپس اپنے تاثر میں آجائیں۔

7- اس واقعہ کو بھی تحریر کریں۔

8- تبدیلی کو مدد کریں۔

9- اچھے احساسات کو مستحکم بنک پھیلا دیں۔

صرف یہ لمحہ

بعض اوقات ہمارا ماضی خود سے باتوں میں مصروف ہو جاتا ہے، ایک بات فتح ہوتی ہے پھر دوسری شروع ہو جاتی ہے اور یہ لاقباحتی سلسلہ ہر لمحہ میں جاری رہتا ہے۔ عام طور پر یہ کنسٹری زندگی کے معاملات کے بارے میں مشکل بننا تکلیف دہ اور پریشان کن ہے، جیسے کہ کیا فائدہ ہے؟ لوگوں کے رویوں کے بارے میں ہر شخص مطلب پرست ہے، ایک دوسرے کا احساس فتح ہو چکا ہے، جھوٹ دھوکہ اور فراڈ عام ہے، ارشوں کا تقدس پامال ہو چکا ہے۔ اپنے مسائل کے بارے میں، میں ہمیشہ کام ہی ہوتا ہوں، میری صحت خراب ہی رہتی ہے، میری آمدن بہت کم ہے، میرے بچے لا پرواہ ہیں۔ یہ سب شعوری طور پر اس کنسٹری سے بے خبر ہوتے ہیں جبکہ یہ ہر لمحہ میں جاری رہتی ہے جو مسلسل زندگی پر اثر انداز رہی ہوتی ہے۔

مرچ

وہ لوگ جو بری طرح ذہنی مسائل میں مبتلا رہنا چاہتے ہیں، ڈپریشن، نیشٹن یا وہم میں گھرے ہوئے ہیں وہ بخوبی جانتے ہیں کہ اس کنسٹری کا آواز کو بند کرنا کس قدر مشکل ہے، اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ اس سلسلے میں ہم غریبوں کے ہاں ہوتے ہیں، جس طرح کسی غریب کی حالت ہوتی ہے اور پھر اس کو عائد وہ جاری رکھتے ہیں۔

میں کہتا ہوں کہ یہ کنسٹری سننے کا نشہ بہت ہی اچھی چیز ہے لیکن آپ نے یہ کنسٹری اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سننا ہوگی مثلاً میں نے مکان حاصل کرنا ہے، میں نے کار لینی ہے، میں نے امتحان پاس کرنا ہے، میں نے ڈاکٹر بننا ہے، میں نے انجینئر بننا ہے وغیرہ، اس طرح تو کسی مادیت بھی پوری ہو جائے گی اور ساتھ ساتھ مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے راستے بھی ہموار ہوتے چلے جائیں گے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور ماحول کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ ہفتم

ذہنی صحت

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

☆
☆
☆
☆
☆

بہن میں سڑک لے کا غوف

ڈپریشن

دہاڑ

میشن

ہنگو آئی

باب (31)

بس میں سفر کرنے کا خوف

ایک صحت مند شخص جس کی عمر 40 سال کے لگ بھگ تھی، اس کے چہرے پر زبردست پریشانی اور گھبراہٹ کے آثار تھے اور سانس کی رفتار قدرے تیز تھی۔ میں نے کرسی پر بیٹھنے کے لیے کہا اور اس کا نام پوچھا، اس نے بتایا "شرقیل" میں نے پوچھا، کیا مسئلہ ہے؟ اسے گھبرائے ہوئے کیوں ہیں؟

شرقیل: میری زندگی سخت اچھڑا ہو چکی ہے میں بس، لیکن میں گھر نہیں کر سکتا بلکہ اس میں بیٹھ ہی نہیں سکتا۔ مجھے شدید گھبراہٹ ہوتی ہے، میرا دم مجھے لگا ہے، اہل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ یہ خوف مجھے بچپن سے ہی ہے۔

صائم: آپ نے کوئی علاج کر دیا ہے۔

شرقیل: بے شمار روایات کما چکا ہوں لیکن کوئی خاطر خواہ کام نہیں ہوا۔ اب تو وہاں کما کما کر لگ آ چکا ہوں، اگر وہی کے بغیر علاج کر سکتے تو ٹھیک اور دس نے وہی سے علاج نہیں کرنا۔

صائم: اس کا مطلب ہے کہ آپ کو بند جگہ کا خوف ہے۔

شرقیل: جی ہاں کچھ ایسی ہی مسئلہ ہے، خدا را میرے لیے کچھ کریں میں بہت پریشان ہوں۔

صائم: بس اتنی سی بات ہے۔ "پہمیان و بھیں" انشاء اللہ تعالیٰ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

آپ کو یاد ہے کہ آپ اپنی مرتبہ کب خوفزدہ ہوئے تھے۔ اگر جیہ نہیں ہے۔ آپ آخری مرتبہ۔۔۔۔۔

شریئل: آج سے کئی سال پہلے کی بات ہے کہ میں بس میں سوار ہو کر اپنے گاؤں جا رہا تھا، بس مسافروں سے کچھ کچھ بھری ہوئی تھی اور اس میں کل دھڑے کی جگہ نہ تھی، دھڑ کی وجہ سے میرا دم گھٹنے لگا۔ گھبراہٹ پائی، لذت، تکلیف اور پریشانی میں گزر رہا تھا جبکہ ابھی ایک گھنٹہ کا سفر باقی تھا جو کئی سالوں تک محبوظ ہو گیا۔ اس واقعہ کو میں آج تک نہیں بھول سکا، اس کے بعد میرے لیے بس اور دھڑ میں سفر کا مشکل ہو گیا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس وقت بس میں سفر کر رہے ہیں۔

شریئل: (تھوڑی دیر کے بعد آنکھیں کھولتے ہوئے) میں یہ تصور نہیں کر سکتا کیونکہ تصور کرنے سے میرا دم گھٹنے لگتا ہے۔

نوٹ: فوٹا کی یہ پیمائش ہوتی ہے کہ فرد اس صورت حال کو تصور ہی نہیں کر سکتا۔

صائم: آپ کو یہ یاد ہے کہ اس واقعہ سے پہلے آپ سفر کسکتے تھے۔

شریئل: جی ہاں لیکن مجھے سفر کیا تھا؟
صائم: بس میں سوار ہونے سے پہلے آپ اس واقعہ کو تصور ہی نہیں کر سکتے تھے۔

شریئل: عام طور پر نازل ہوتی تھی۔

صائم: کسی بھی خوشگوار صورت حال کا انتخاب کر لیں اور اس واقعہ کو ذہن میں لائیں، اسی طرح دیکھ رہے ہیں، جو دیکھا تھا، وہی سن رہے ہیں، جو سنا تھا، وہی محسوس کر رہے ہیں، جو محسوس کیا تھا اور بتائیں کیا محسوس کر رہے ہیں۔

شریئل: اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

نوٹ: اس صورت حال کی ابتک تنگ کر لی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اور بس والے واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس واقعہ کی ٹیلی وژن پر فلم دیکھ رہے ہیں، ٹیلی وژن آپ سے دس فٹ کے فاصلے پر رکھا ہوا ہے۔ اس منظر میں خود کو خوف زدہ نہ ہونا یاد رکھ رہے ہیں۔

شریئل: جی ابھی بھی تصور کرنے میں وقت ہو رہی ہے، مجھے خوف محسوس ہوتا ہے۔

صائم: اب آپ اس طرح تصور کریں کہ ٹیلی وژن اور اپنے درمیان چھت سے زمین تک ایک موٹے شیشے کی دیوار کھڑی کریں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شریئل: شیشے کی دیوار کھڑی کرنے سے خوف کم ہو گیا ہے۔

صائم: بہت خوب، اس طرح تصور کریں کہ شیشے کے پار کرسی پر ایک اور شریئل بیٹھا ہوا ہے جو ٹیلی وژن پر خوفزدہ ہونے والا منظر کو دیکھ رہا ہے جب کہ آپ شیشے کی اس جانب ہیں، درمیان والے شریئل کو دوسرے طرف پر خوفزدہ ہونے والے شریئل دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔

آپ شیشے کے اس طرف بالکل محفوظ ہیں، اب اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شریئل: ٹیلی وژن والا شریئل بہت زیادہ خوف کی حالت میں ہے، جبکہ شیشے کے پار کرسی پر بیٹھا ہوا شریئل کم خوف زدہ ہے اور ان دونوں کی نسبت میں بالکل پرسکون ہوں۔

اس پوری فلم کو شروع سے آخر تک تین مرتبہ بیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور جب آپ لذت اور دم گھٹنے والے منظر پر پہنچیں تو اس فلم کو میاں چڑھ کر دیکھیں اور آنکھیں کھول جی میں نے روک دیا ہے۔

شریئل: تکنیک کا اگلا حصہ کرنے کے لیے کچھ ضروری ہدایات ابھی طرح سمجھ لیں۔

☆ جہاں آپ نے خوفزدہ ہونے والے منظر کو دیکھا تھا وہاں سے اس منظر کو آٹ چلا تا ہے۔

☆ آٹ کا مطلب آگے جانے کی بجائے آٹے قدم پیچے جانا یعنی ہر کام آٹ کرتا ہے۔

☆ آٹ چلاتے ہوئے اس منظر میں خود کو محسوس کرتا ہے۔

☆ اس فلم کو تین دیکھنا ہے۔

☆ خوفناک حالت سے پرسکون حالت میں واپس آتا ہے۔

☆ آٹ فلم چلاتے ہوئے اس کی رفتار کو ہر مرتبہ تیز کرتا ہے۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں۔ ساکت مٹھ کر گڑھن میں لائیں جس میں آپ انتہائی لذت اور محسن کی حالت میں تھے۔ اس مرتبہ درمیان میں ششے کی دیوار گرا دی اور خود اس مٹھر میں داخل ہو جائیں اور اٹل قدم واپس آ جائیں۔ اس عمل کو کئی بار دہرانے کے بعد آنکھیں کھول لیں اور تائیں کیا محسوس کر رہے ہیں؟

شرنبل: مجھے اس مٹھر میں داخل ہوتے ہوئے وقت چٹنی آئی ہے لیکن کرنے میں کامیاب ہو گیا ہوں۔

صائم: اب میں یہ چیک کرنا چاہتا ہوں کہ آپ نے مائنڈ میں کیا کیا ہے؟ آنکھیں بند کر لیں اور خوفزدہ ہونے والے مٹھر کو گڑھن میں لائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شرنبل: اب میں پُرسکون ہوں اور تصور کرتے ہوئے مجھے کوئی خوف نہیں آتا جب کہ پہلے میں تصویر نہیں کر سکتا تھا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، اس طرح تصور کریں کہ اس وقت آپ بس میں سوار ہو کر اپنے گاؤں جا رہے ہیں اور نوٹ کریں آپ کے ارد گرد لوگ کس طرح سکون سے بیٹھے ہوئے ہیں، آسمان میں ہاتھیں کھینچے ہیں۔ آپ کو ان کے اپنے اپنے کھیت دکھ رہے ہیں۔ اس میں میں افسانہ امداد ہو رہے ہیں، اپنے احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں۔

شرنبل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ایک مرتبہ پھر آنکھیں بند کر لیں، اس طرح تصور کریں کہ آپ کئی مرتبہ اپنے گاؤں کا سفر کر چکے ہیں، بلکہ دیگر کئی مقام کی سفر کر چکے ہیں، یہ اس بات کی دلیل ہے کہ آپ ٹھیک ہو چکے ہیں اور ٹھیک ہونے کی سال گزر چکے ہیں اور آپ پُرسکون ہیں اور آنکھیں کھولیں۔

ا: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

فوبیا تکنیک کا خلاصہ

یہ تکنیک ہر قسم کا فوبیا ختم کرنے کے لیے موثر ہے مثلاً اندھیرے کا خوف، تنگ، بند اور بندھنوں کا خوف، گہرائی کا خوف، پانی کا خوف، آگ کا خوف، جانوروں کا خوف یعنی لال بیک بکرا وغیرہ بس یا ہوائی جہاز کے سفر کا خوف، مادے کا خوف، ہجوم کا خوف، بیمار ہو جانے کا خوف، ان فوبیا کی تعداد 500 سے کہیں زیادہ ہے۔

فوبیا تکنیک استعمال کرنے کے لیے ضروری ہدایات

☆ ہوشیار و واقف کی غم جانتے ہیں تو اس سے لائق رہیں۔

☆ اٹل غم چلائے ہوئے اس سے تعلق قائم کر لیں۔

☆ فکر کو اٹل چلائے ہوئے اس کی رفتار بہت تیز کر لیں۔

☆ غم کو اٹل چلائے ہوئے اس کو تئیں دیکھنا ہے۔

☆ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

1-

اس واقعہ کا انتخاب کریں جس میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوئے تھے۔

2-

آنکھیں بند کر لیں اور یہ خوف کا واقعہ دہرانا ہونے سے پہلے کئی خوشگوار صورت حال کی دیکھنا شروع کر لیں۔

3-

اب اس طرح تصور کریں کہ آپ اس فٹ کے قاصد پر درود پڑھتے ہوئے شروع سے لے کر آخر تک اس واقعہ کی غم دیکھ رہے ہیں اس طرح آپ کے برے احساسات بدل جائیں گے۔ (متن لائق)

نوٹ:

اگر برے احساسات میں شدت ہو تو درمیان میں ایک ششے کی دیوار کھڑی کر دیں۔

4۔ اب میں فٹ دور کڑے ہو کر اس خوفزدہ ہونے والے منظر کو اس طرح دیکھیں کہ درمیان میں دس فٹ کے فاصلے پر بیٹھے ہوئے اپنے ہم فعل کو بھی دیکھ رہے ہیں۔

6۔ میں فٹ کے فاصلے پر خود کو خوفناک منظر سے گزرتے ہوئے دیکھ رہے ہیں اور دس فٹ کے فاصلے پر آپ کا ہم فعل بھی یہ خوفناک منظر دیکھ رہا ہے، جب انتہائی خوفناک منظر آتا ہے تو اس فلم کو روک دیں۔

نوٹ: خود کو سکون رکھنے کے لیے یہ یاد دہانی کرنا نہیں کہ آپ صرف منظر کو دیکھ رہے ہیں۔ منظر میں موجود نہیں ہیں۔

7۔ اب جہاں پر فلم روکی تھی اس سائٹ منظر میں خود داخل ہو جائیں اور یہاں سے فلم کو الٹ چلائیں۔

8۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

9۔ چیک: دوبارہ اس منظر کو ذہن میں لا کر خوف زدہ ہونے والی کیفیت کو چیک کریں۔

10۔ اسے مالک کل میرے والدین پر

باب (32)

ڈپریشن

دانش اور دیمانے دوسرے کے گھرانے میں پیدا ہوا۔ گھریلو حالات شروع ہی سے اچھے نہ تھے۔

ایک بھائی اور تین بہنیں تھیں، یہ سب سے بڑا تھا۔ بچپن میں والد فوت ہوئے جن کی وفات کے بعد گھریلو حالات مزید مگر گوار ہو گئے۔ اس کی والدہ محنت مشقت کر کے اولاد کی پرورش کرتی رہی خاص طور پر دانش کو اپنی تعلیم دلائی جب کہ خاندان کے دوسرے لوگ شہساز کے کزن بہت ہی کم تعلیم یافتہ تھے تعلیم سے فائدہ اٹھاتے ہی اسے اچھی ملازمت مل گئی اور گھر میں خوشحالی کی آمد ہوئی۔

ایک دن دانش کی اپنی والدہ سے عجیب کلامی ہو گئی، اس نے شدید فحش کی حالت میں چائے والہ کو کیا کہہ کر دیا اور ساتھ ہی گھر سے باہر نکل گیا۔ دوسرے دن صبح اٹھا ہوا، چھوٹی بہنوں نے اس کی حرکت پر اسے شرمندہ کیا کہ والدہ نے ساری عمر محنت مشقت کر کے آپ کو اس مقام پر پہنچایا اور آپ نے والدہ کو ناراض کر کے بہت بُرا کیا ہے۔ دانش کو چاندنی اپنی فحش کا احساس ہو گیا۔ اس واقعہ کو گزرے ہوئے 10 سال ہو چکے تھے، اب دانش کی شادی بھی ہو چکی تھی لیکن آج بھی اس کو بچکانہ سے کا احساس ہے جس کی وجہ سے اس کی ذاتی صلاحیتیں ماند پڑ گئیں اور وہ اندرونی غلط فہمی کا شکار ہو کر ڈپریشن کا مریض بن گیا۔ اس احساس کو الٹنے کی ہر کوشش بے کار ثابت ہوئی۔

صائم: آئیں ہمیں ہند کر لیں، ماضی کے اس ناخوشگوار واقعہ کو ذہن میں رہے کہ آپ نے اسی طرح دیکھیں جو دیکھا تھا۔ اسی طرح سنیں جو سنا تھا اسی طرح محسوس کریں جو محسوس کیا تھا۔ ایسے جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

دانش: یہ یاد کرتے ہوئے مجھے بہت پر محسوس ہو رہا ہے۔

صائم: بالکل ٹھیک ہے، اس کے برعکس آپ کیا غور کیاں چاہتے ہیں وہ بتائیں۔

دانش: بے خوف، ہامست، جرأت مند، پراحت، چاکل کرنے والا، مخفی، اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا۔

صائم: اس کے علاوہ کچھ اور بھی چاہتے ہیں تو وہ بھی سوچ لیں۔

دانش: یہ ہی کافی ہیں۔

صائم: تصور میں ایک خوبصورت ہم شکل تشکیل کریں جو بالکل آپ کی طرح کا ہے، اس میں وہ

تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ خود میں چاہتے ہیں، بے خوف، ہامست، جرأت مند، پراحت،

چاکل کرنے والا، مخفی، اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا۔ یہ آپ کا ہم شکل ہے جو

ان تمام خوبیوں سے لالا مال ہے۔ پراحت ہے، جرأت مند ہے، ہامست ہے، مخفی ہے،

اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا ہے، اپنی ہجرت کارکردگی پر بہت خوش ہے۔ بلند

آواز میں کہہ رہا ہے میں اپنے مسابقتی مل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں، میں پراحت ہوں۔

اپنے ہم شکل کو دیکھ کر کہنے لگے ہیں چاکل میں بھی ایسا ہی بن جاؤں اور میری زندگی بھر کا

سکون ہو جائے۔ جب خود کے بارے میں اس طرح سوچتے ہیں تو کیا محسوس کرتے ہیں۔

دانش: اس طرح سوچتے ہوئے مجھے بہت اچھا لگا ہے۔

صائم: اس سارے منظر کو چمکاتا ہوا ستارہ بنادیں۔

دانش: بنادیا ہے، بہت اچھا۔

صائم: اس ستارے کو اتار بڑا کر دیں کہ ہم شکل کی تمام خوبیاں آپ کو دکھائی دیں اور اس کی آواز

سنیں جو کہتا ہے "میں پراحت ہوں" اس طرح دیکھتے ہوئے آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔

دانش: بہت اچھا لگتا ہے اور میری رائی چاہتا ہے کہ میں فوراً ایسا بن جاؤں۔

صائم: اس ستارے کو پانچ مرتبہ چھوٹا اور بڑا کریں جب بڑا کرتے ہیں تو آپ کو بہت اچھا محسوس

ہوتا ہے جب چھوٹا کرتے ہیں تو احساسات ختم ہو جاتے ہیں اور آخر میں اس چمکتے ستارہ کو

چھوٹا کر کے ایک طرف رکھ دیں۔

دانش: رکھ دیا ہے۔

صائم: ناخوشگوار واقعہ کا ذہن میں تصور بنائیں جب والدہ سے تلخ کلامی ہوئی تھی، اس تصویر کو

ساکت کر دیں۔

دانش: جی کر دی ہے۔

صائم: آپ نے اچھے ہم شکل چمکدار ستارہ بنا کر دکھا ہوا، اس ستارے کو اس منظر کے درمیان

میں رکھ کر بڑا کر دیں اور اسی طرح اچھا محسوس کریں جیسے بڑا کرنے سے محسوس کیا تھا،

خوب لطف اندوز ہوں۔

دانش: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس عمل کو 10 مرتبہ دہرائیں ہر مرتبہ ستارے کو بڑا کرنے کے عمل کو تیز کرتے جائیں

آہستہ آہستہ۔

دانش: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات لوث کر لیں۔

دانش: اس واقعہ کو اپنے کوئی ہی نہیں چاہتا ہے۔

صائم: بہت خوب۔

نوٹ: آپ نے دیکھا ذہن میں تصویریں کو تبدیل کر کے دانش نے کس طرح برے احساسات

کو تبدیل کر دیا ہے۔

ایک مثال کے طور پر اگر آپ اپنے ذہن میں ایک تصویر بنائیں اور اس کی آواز سنیں تو آپ کو کیا محسوس ہوگا؟

چمکن ستارہ تکنیک کا خلاصہ

Shinning Star technique

یہ تکنیک ہائپنڈیہ عمل، ڈپریشن، باجی، احساس کسرتی، اضطراب، پریشانی، برے واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات تبدیل کرنے کے لیے درست مؤثر ہے۔

1- ماضی کے ان لمحات کو یاد کریں جب آپ سب سے بے بسی، بے محنتی اور عدم اعتماد کا شکار ہوئے تھے اور بری طرح ناکام ہو گئے تھے۔

2- آنکھیں بند کر لیں اور اس واقعہ کو دہرائیں، ایسے محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، اٹھ آگے، پیچھے، اوپر، نیچے، اپنے کانوں سے سن رہے ہیں اور اسی طرح کہہ سکتے ہیں، "ہم عدم اعتماد محسوس کر رہے ہیں۔" برے احساسات والے تصور کو ایک طرف رکھ دیں۔

3- دو تمام خوبیاں جو آپ خود میں پیدا کرنا چاہتے ان کی فہرست بنالیں مثلاً: اعتماد، جرأت، جوش اور بہت وغیرہ۔ آنکھیں بند کر میں اور تصور میں ان خوبیاں والا اپنا ہم شکل تشکیل کریں، یہ ہم شکل ان تمام مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو آپ کو درپیش ہیں۔

4- ہم شکل کے تصور کو چمکنے ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ خوبصورت ہم شکل واضح دکھائی دے، جب بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور چھوٹا کرتے ہیں تو احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ اس بات کی یقین رہائی کریں کہ جب

ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور آخر میں چمکن ستارہ بنا کر ایک طرف رکھ دیں۔

5- ماضی کے برے واقعہ کو تصور کریں جو آپ نے شروع میں سوچا تھا اس تصور کے درمیان میں اس ستارے کو رکھ دیں اور یکدم اس کو بڑا کر دیں۔ اس کے بعد آپ اپنے ہم شکل کو واضح دیکھ رہے ہیں اور اسی طرح محسوس کریں جس طرح آپ کا ہم شکل محسوس کر رہا تھا۔

6- ذہن کو نیوٹرل کر لیں

7- پھر برے تصور کو ذہن میں لائیں اور اس کے درمیان ستارے کو رکھ کر بہت بڑا کر دیں۔

8- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

نوٹ: ستارے کو چمکنے ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں اور اس کے درمیان ستارے کو رکھ کر بہت بڑا کر دیں۔ اس طرح ذہن میں تصویر بدل کر چھوٹ کر کے برے احساسات کو ختم کر سکتے ہیں۔

باب (33)

دباؤ

Stress

نیل ایک سیکورٹی کنبی میں ملازمت کرتا تھا، اس کی حساس طبیعت تھی، ڈراما کی بات پر روبرو بٹان ہو جاتا اس کی عادت تھی، اس کے دفتر کا ماحول بھی شدید ٹھنڈا تھا۔ دفتر کی دیگر ذمہ داریوں کے ساتھ کیش کا لین دین بھی کرتا تھا۔ اس کا پاس اکٹرا اس کی سرخوشی کرتا رہتا تھا، ایک دن اس نے بہت ہی برا سلوک کیا اس وجہ سے نیل پر بٹان ہو گیا اور اس کی راتوں کی نیند اڑ گئی۔ ہر وقت اپنے ہاس کی بدسلوکی کے بارے میں سوچتا رہتا تھا اور اس واقعہ کو ذہن سے نہیں نکال سکا۔ اس تخیل سوچ کی وجہ سے وہ شدید دباؤ میں رہنے لگا، دباؤ کے برے احساسات تبدیل کرنے کے لیے میں نے میوزک ٹیکنیک استعمال کی تھی۔

صائم: اس برس واقعہ کی شروع سے لے کر آفرینک ذہن میں فلم چلائیں اور اس فلم کو دیکھیں، واضح، قریب اور روشن دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نیل: یہ دیکھتے ہوئے بہت برا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس فلم کو تین مرتبہ چلائیں اس کے مناظر کو واضح، قریب اور روشن دیکھیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

نیل: اب میں شدید دباؤ محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اپنے مائیکو نیوزل کر لیں اور کسی پینڈہ میوزک، گانا یا قرانی کا انتخاب کریں جس کو سننے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کیا کرتے ہوں۔

نیل: جی کر لیا ہے۔

صائم: اس میوزک کو ذہن میں بلند، واضح، قریب تر سنیں، اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

نیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس برے واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک دوبارہ چلائیں اور اس کے ساتھ ساتھ پینڈہ میوزک کو بھی سنیں، اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام یک وقت اچھے ہو رہے ہیں، یہ عمل پانچ مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نیل: پہلے سے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب، اس فلم کو شروع سے لے کر آخر تک دس مرتبہ چلائیں ہر مرتبہ اس میوزک کو پہلے کی نسبت بلند سنیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اپنے ذہن کو نیوزل کر لیں۔

نیل: کر لیا ہے۔

صائم: برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات کو چیک کریں۔

نیل: اب اس واقعہ کے برے احساسات پیدا نہیں ہوتے بلکہ بیک پر میوزک بہت اچھا لگتا ہے۔

صائم: بہت خوب، ذہنی کے تمام برے واقعات پر یہ ٹیکنیک استعمال کر کے اپنی دہانے والے احساسات کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیا۔

میوزک ٹیکنیک کا خلاصہ

یہ ٹیکنیک باجمعی، دھم، افسردگی، خود کشی کا واقعہ ان، صدمہ، اینگلو انکی، ٹینشن، اداسی، احساس کمتری اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- اس برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت پھیل کا شکار ہوئے ہوں۔

2- ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں، ہر منظر کو واضح، روشن، نمایاں قریب تر دیکھیں، اس میں شامل آوازوں کو سنیں اور احساسات نوٹ کریں۔

3- کسی پینڈہ، خوشگوار میوزک کا انتخاب کریں یہ کوئی گانا، قرانی یا ساز ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

4- پینڈہ میوزک کو ذہن میں لائیں اور اس واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک قریب تر واضح کر دیں، سننے ہوئے دماغی محسوس کریں جس طرح اصل میوزک کو سننے ہوئے محسوس کیا تھا، پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔

5- اپنے مائیکو نیوزل کر لیں۔

6- شروع سے لے کر آخر تک برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس کے ساتھ ساتھ پینڈہ میوزک کو بھی واضح طور پر سنیں اور اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام یک وقت ہو رہے ہیں۔

7- اس عمل کو ہفتوں بار دہرائیں، ہر مرتبہ ہر سانس سے پہلے مائیکو نیوزل کر لیں۔

8- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تبدیلی نوٹ کریں۔

باب (34)

میشن

ایک شخص جس کی عمر 45 سال، شادی شدہ، 4 بچے تھے اور میٹری کا کام کرتا تھا۔ اس نے اپنا نام حدیہ بتایا تھا جو شدیہ میشن کا شعار تھا۔ اس کی میشن کی وجہ ایک ناخوشگوار واقعہ تھا۔ اس نے اپنا گھر بنانے کے لیے بیس لاکھ روپے میں ایک پلاٹ خرید رکھا تھا۔ ایک دن کسی شخص کا فون آیا کہ آپ کے پلاٹ پر کسی نے قبضہ کر لیا ہے اور چند دوکانیں تعمیر کر کے ان کو اپنے تالے لگا دیئے ہیں۔ حدیہ نے موقع پر جا کر دیکھا تو واقعی یہی کسی نے اس کے پلاٹ پر بنا چکا تھا۔ قبضہ کر لیا تھا اور اس کے خلاف بڑے بڑے محکمے کھڑے ہوئے۔ پولیس حدیہ کو گرفتار کر کے اسے عدالت پہنچا۔ عدالت نے حدیہ کے قریبی رشتہ داروں کی ضمانت منظور کر لی۔ اسی دوران حدیہ کی ایک پرہیزگار بیوی نے ملاقات ہو گئی جو محض سے والے سو سے خریدے تھا۔ حدیہ نے یہ پلاٹ صرف چھ لاکھ روپے میں اس کو بیچ دیا، اس پر اپنی بیوی نے چھ کی بجائے بیس لاکھ روپے کی رہنمائی پر دھوکا کھالیا جس کے بعد حدیہ کی میشن مزید بڑھ گئی۔ زندگی کا یہ واقعہ آج بھی اس کو پریشان کر رہا ہے جس کی وجہ سے ہر وقت خوف، گھبراہٹ، سہمہ جاتی، بے سکوئی میں رہتا، آنکھ سرورور رہتا۔ کسی اجنبی شخص سے ملنے ہوئے خوف محسوس کرتا۔ کسی بیچاریت میں چند کلمات بھی نہیں کر سکتا۔ کئی لوگوں نے اس سے اوصاف لیا ہوا ہے۔ عدم اعتماد کی وجہ سے ان سے رقم کا مطالبہ نہیں کیا، اس طرح لوگ اس کے لاکھوں روپے بھسم کر گئے۔ کئی مرتبہ حدیہ نے یہ واقعہ بھلانے کی کوشش کی ہے لیکن یہی طرح ناکام ہو گیا۔ میں نے ہلکے جگہ ٹھیک استعمال کر کے اس شخص واقعہ کے برے احساسات کو مٹا کر دیا۔

میر چو

اے مالک کل میرے والدین پر

صائم: کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں اور اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

حدیث: جب میں نے کاروبار شروع کیا یہ دن میرے لیے انتہائی خوش تھا۔

صائم: آج بھی بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے، وہی ماحول، وہی لوگ، وہی آوازیں، وہی احساسات ہیں۔

نوٹ: اس طرح تصور کرتے ہوئے حدیث کے کندھے تھوڑے سے انداز کی طرف ہوتے۔ چہرے پر ہلکی مسکراہٹ ایسے جیسے کسی کا جواب دے رہا ہے۔ سانس کی رفتار تھوڑے سے تیز ہوگئی جس سے میں نے جانچ لیا کہ یہ اس وقت اس واقعہ میں مکمل طور پر مشغول ہو چکا ہے۔ میں نے اس کے دائیں کندھے پر ہینڈنگ کر لی۔

حدیث: میں کوئی خوب تو نہیں دیکھ رہا۔

صائم: اپنے نیلیٹون نمبر کوالٹ ڈہرائیں۔ اب اس سطح واقعہ کو ذہن میں لائیں جو آپ کو پریشان کرتا ہے۔ اس طرح سوچیں کہ یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی جگہ، وہی لوگ اور وہی آوازیں۔ اب اسے جوتھیں ہیں وہی دیکھو۔ یہ جو دیکھتا تھا، وہی لوگوں کو دیکھیں۔ یہ وہی محسوس کیا تھا، ایسے جیسے یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔

نوٹ: حدیث کا چہرہ سرخ ہو گیا۔ ہاتھوں میں جھنچ پیدا ہوگئی اور کندھوں میں تھکا آ گیا۔ اس کی فزکالٹی دیکھتے ہوئے میں نے اندازہ کر لیا کہ اب اس واقعہ میں مشغول ہو چکا ہے۔ میں نے اس کے دائیں کندھے پر ہینڈنگ کر لی۔

صائم: آپ کھڑے ہو جائیں اور اس کمرے کا چکر لگا کر بیٹھ جائیں۔

نوٹ: یہ عمل مانند گونیڈرل کے لیے کیا گیا ہے۔

آج بھی بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ میں نے دائیں کندھے پر خوشگوار واقعہ کا ہینڈنگ دیا جس کے ساتھ ہی اس کی فزکالٹی میں تبدیلی آگئی، میں نے پوچھا اس وقت آپ کے ذہن میں کیا ہے۔

حدیث: میرے ذہن میں خوشگوار واقعہ ہے۔

صائم: میں نے دائیں کندھے کے ہینڈنگ کو چھوڑ دیا اور بائیں کندھے پر ہینڈنگ استعمال کیا جس کے ساتھ ہی اس کی فزکالٹی میں تبدیلی آگئی اور میں نے پوچھا اس وقت آپ کے ذہن میں کیا ہے؟

حدیث: ناخوشگوار واقعہ۔

نوٹ: اس بات کی یقین دہانی کرنا ضروری ہے کہ ہینڈنگ درست ہو چکی ہے۔

صائم: آج بھی بند کر لیں۔

نوٹ: میں نے بائیں کندھے پر خوشگوار ہینڈنگ دیا اور ساتھ ہی دائیں کندھے پر ناخوشگوار ہینڈنگ دیا۔ حدیث: کے چہرے کے تاثرات تبدیل ہو گئے، اس نے جسم کو حرکت دی اور کچھ دیر بعد اس کا جسم پڑ سکون ہو گیا۔

نوٹ: میں نے پہلے بائیں ہینڈنگ کو چھوڑا اور پھر دائیں ہینڈنگ کو اور اسے آج بھی کھولنے کے لیے کہا۔

حدیث: میں اپنی کیفیت کو الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔

صائم: اب اسے کھولیں۔ اس کے لیے پھر پوچھنا کہ اس ناخوشگوار واقعہ میں میں دوبارہ لائیں اور اس پر خوب سوچیں۔

حدیث: کافی عرصہ سوچنے کے بعد یہ واقعہ واضح بھیجی نہیں دیتا ہے اور نہ ہی میرے اندر بُرے احساسات پیدا ہو رہے ہیں۔

صائم: اب اس طرح تصور کریں کہ اس فزکالٹی سوچ کے ساتھ ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ، ایک سال اور پھر کئی سال گزر چکے ہیں۔ اس دوران میں کبھی یہ خوشگوار واقعہ ذہن میں نہیں آیا ہے، وہ ابھی زمانہ حال میں آکر آج بھی کھولیں۔

نوٹ: حدیث کے اس مسئلے کے حل کے لیے مخالف ہینڈنگ تکنیک استعمال کی گئی ہے۔

مخالف ایسٹریجک تکنیک کا خلاصہ

Collapsing Anchor

یہ تحریک خود اعتمادی کی کمی، باہمی دباؤ، عدم مدد، مالی نقصان کا دکھ، احساس کمتری،

اوپر لیٹن اور باخوشی اور راحت سے پیدا ہونے والے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

☆ اس بھٹیک کو استعمال کرنے کے لیے ایک مراعی کی ضرورت ہے۔

مِرْچُو

مستقبل جی۔

واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور بے احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی دوسرے حصہ پر ٹکرائے گئے ہیں۔ یہ پانڈو گوار کیفیت ہے۔

5۔ بچے بعد دیگرے دونوں بستر کو چپک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ بستر چپک درست ہو چکی ہے۔

6۔ اب دونوں ہنگروں کو ایک ہی وقت میں اٹھا استعمال کریں جس سے اچھے طور پر احساسات آپس میں کس ہونے سے بالکل نئی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

نوٹ: پہلے ناخوشگوار اسکندر کو اور پھر خوشگوار کو ہٹائیں۔

1۔ اے بے وقوف! خواب کی یہ جگہ کی جگہ ہے میری والدہ میں سے کیا ایک صورت
 مال کا کفار ہیں۔

2- کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3۔ آٹھویں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا اس کو نو بہن

4۔ — آنکھیں بند کر کے نافخوگلو والدہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو دیکھیں
میں لائیں۔ اسے بہت بڑا قریب، واضح، لمبایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ یہ بُرا

ہنگو آئی

ڈاکٹر فریڈیچن ہی سے شدید ہنگو آئی کا شکار تھا۔ اسی ہنگو آئی میں ہی اس نے گرجہ بنش مکمل کی تھی۔ اس دوران بھی وہ اپنی ڈیڑھ سینٹ استعمال کرتا رہا۔ خاص طور پر جب ہاؤس شروع ہوئی تو مختلف مریضوں کو دیکھ کر اس کی ہنگو آئی میں اضافہ ہو جاتا تھا۔ اسی کشش میں اس نے ہاؤس چاب مکمل کر لی لیکن حربے ہسپتال میں تو کئی کہ مشکل ہو گیا تھا۔ لہذا اس نے ملازمت چھوڑ دی اور گھر میں قابل علاج بن گیا۔ بے گھر بننے سے تعلق رکھتا تھا۔ روزمرہ کے حالات اس کے لیے کوئی مسئلہ نہ تھا۔ اب اس کا یقین تھا کہ وہ بچا تھا کہ "میں بچپن سے ہی سے ہنگو آئی کا شکار ہوں اور میں" کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا۔

فریڈ جب اس جملہ کو دہراتا "میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا" اپنے مائٹو میں سوچ کا خاص انداز بناتا تھا جس کے وجہ سے برے احساسات پیدا ہو جاتے تھے جن کو تبدیل کرنے کے لیے صیانتی انداز تکنیک استعمال کی ہے۔

1۔ رکاوٹی یقین کے بارے میں سوچ کا انداز

صائم: اپنے مرض کے بارے میں کیا یقین رکھتے ہیں؟

فریڈ: میں بچپن سے ہی ہنگو آئی کا شکار ہوں، ہر قسم کا علاج کرا چکا ہوں، اب میرا ٹھیک ہونا مشکل ہے۔

صائم: جب آپ اس یقین کے بارے میں سوچتے ہیں تو آپ کے مائٹو میں سب سے پہلے کیا ہوتا ہے؟

فریڈ: مسلسل ایک آواز سنائی دیتی ہے کہ "میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا۔"

صائم: یہ تبصرے کی آواز بلند ہے یا آہستہ۔ لگاتار ہے یا رک رک کرتی ہے، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح سنائی دیتی ہے۔

فریڈ: یہ آواز بلند، لگاتار اور قریب سے سن رہا ہوں اور یہ میری اپنی ہی آواز ہے۔

صائم: اس تبصرے کے ساتھ مائٹو میں تصویریں کس انداز میں بناتے ہیں، روشن یا اندھیری، شفاف یا دھندلی، بڑی یا چھوٹی قریب یا دور

فریڈ: خود کو مضائقہ حالت میں دیکھتا ہوں اور اس کا تصور روشن، شفاف، بڑا اور قریب بن رہا ہوں

نوٹ: رکاوٹی یقین کے بارے میں اندرونی آواز کا انداز: بلند، لگاتار اور قریب بنتا ہے اور تصویر: روشن، شفاف، بڑی قریب بناتا ہے۔

رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے ہمیں کسی شک والی صورت حال میں سوچ کا انداز بھی چاہئے۔

2۔ کسی شک کے بارے میں سوچ کا انداز

صائم: کسی ایسے کام کا احتساب کریں جس کو کرنے کے لیے آپ کو خود ہشہو کر آپ نہیں کر سکتے۔

فریڈ: "پوسٹ گرجہ بنش شاید میں کر سکیں یا نہ"

صائم: اس یقین "پوسٹ گرجہ بنش شاید میں کر سکیں یا نہ" کے بارے میں سوچتے ہیں تو اپنے مائٹو میں سب سے پہلے کیا کرتے ہیں؟

فریڈ: ذہن میں سب یقینی کی حالت کا تصور بناتا ہوں۔

صائم: مائٹو میں یہ تصویر کس انداز میں بن رہے ہیں، روشن یا اندھیری، شفاف یا دھندلی، بڑی یا چھوٹی قریب یا دور۔

فریضہ: اس کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھ رہا ہوں۔

صائم: ذہن میں اس تصور کو رکھتے ہوئے کسی انداز میں آواز نکالی دیتی ہیں، بلکہ ہے یا آہستہ لگا ہوا ہے یا رک رک کر آتی ہے، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح نکالی دیتی ہے۔

فریضہ: آواز: آہستہ، رک رک کر اور دور سے سن رہا ہوں۔

3۔ رکاوٹی یقین نہ جگہ یا یقین منقطع کریں۔

صائم: اپنے مطلوبہ یقین کو ایک جملے میں بولیں

فریضہ: ”میں صحت مند ہو سکتا ہوں۔“

4۔ مطلوبہ یقین کا حامل بنائی چک

صائم: مطلوبہ یقین کے متوقع نتائج کیا ہوں گے؟ یہ آپ کی جلی پر کس طرح اثر انداز ہوگا؟ پیش

پر کس طرح اثر انداز ہوگا؟ اس کے فائدے کیا ہیں؟ آپ کو کن مشکلات کا سامنا کرنا

پڑے گا؟ ان تمام سوالوں کے جواب اپنی اپنی طرف سے دیکھیں اور بتائیں۔

فریضہ: میرا مستقبل بہتر ہو جائے گا، اس سے میرے تمام مسائل ہل جائیں گے، میرے بچوں

کی زندگی پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے، اچھی جگہ ملازمت مل جائے گی اور سکون سے

زندگی گزار سکوں گا۔

5۔ یقین کی تجدید کا عمل

صائم: آپ کے سامنے زمین پر تین نشان ہیں، نشان 1۔ رکاوٹی یقین، 2۔ شک، 3۔ یا یقین

ان تین مقامات پر چلتے ہوئے یہ چیک کریں گے۔

نشان 1 پر کھڑے ہو جائیں ”میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا“ مانڈ میں تبصرے کی آواز

کو بلند، گانا اور قریب میں، اچھی مریض اور تصویر کو روشن، شفاف، بڑا اور قریب دیکھیں

اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

فریضہ: گھبراہٹ اور بے چینی ہو رہی ہے۔

صائم: ٹھیک! ان احساسات کو عارضی طور پر اس مقام پر چھوڑ دیں اور نشان نمبر 2۔ پر آ جائیں

”شاید میں گر بچہ بن کر سکوں یا نہ“۔ اس مقام پر مانڈ میں شک دہانی حالت کو رکھتے

ہوئے تبصرے کی آواز کو آہستہ، رک رک کر اور دور سے بنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور

دیکھیں اور اس انداز کو مانڈ میں رکھتے ہوئے واپس نشان 1 پر آ جائیں۔ یہ ہی انداز

”میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا“ کے لیے استعمال کریں یعنی تبصرے کی آواز کو آہستہ رک

رک کر اور دور سے بنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھیں۔ اس طرح کرتے ہوئے آپ

کیا محسوس کر رہے ہیں۔

جب صائم محسوس کر رہا ہوں۔

فریضہ: ایک قدم اٹھائیں اور نشان نمبر 2 پر آ جائیں تبصرے کی آواز کو آہستہ رک رک کر اور دور

سے بنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور بنائیں، نشان 1 اور 2 کے درمیان یہ عمل کئی مرتبہ

دہرائیں گے جبکہ دونوں مقام پر شک والے انداز میں بنیں دیکھیں اور آخر میں نشان 3 پر

آجائیں۔

فریضہ: میں دونوں جگہ پر شک دہانی حالت کے انداز میں سوچ رہا ہوں۔

صائم: اب نشان نمبر 3 پر کھڑے ہیں، یہ جملہ دہرائیں ”میں صحت مند ہو سکتا ہوں“ اور اس کو

شک والے انداز میں آواز بنیں: آہستہ رک رک کر اور دور سے بنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا

اور دور بنائیں اور کیا محسوس کر رہے ہیں؟

صحت مند ہونے میں شک محسوس کر رہا ہوں۔

نشان 3 پر آ جائیں یہ جملہ ”میں صحت مند ہو سکتا ہوں“ اس کو دہرائتے ہوئے حیات کے

اس انداز کو بائیں البت استعمال کریں، مانڈ میں آواز کے بلند لگاتار اور

تصویر روشن، شفاف، بہت بڑی اور قریب دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

ابھی کچھ الجھن محسوس کر رہا ہوں۔

فریضہ:

صائم: واپس نشان 2 پر آ جائیں لیکن سائنس میں حیات کو الٹ ہی استعمال کریں آواز کے انداز کو بلند، ناکار اور تصور بردش، شفاف، بہت بڑی اور قریب دیکھیں اور پھر نشان 3 پر آ جائیں اور اسی انداز میں دیکھیں اور سنیں، اس عمل کو نشان 2 اور 3 تین کے درمیان کئی مرتبہ دہرائیں اور آخر میں نشان 3 پر کھڑے ہو جائیں اور قائم کیا محسوس کرتے ہیں۔

فریڈ:

میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم:

بہت خوب اسی انداز کو ذہن میں رکھتے ہوئے نشان 1 پر آ جائیں اور یہ جملہ دہرائیں "میں صحت مند ہو سکتا ہوں" اور نوٹ کریں کہ کیا محسوس کر رہے ہیں۔

فریڈ:

میں اپنے اندر ایک نیا احساس محسوس کر رہا ہوں اور مجھے یقین ہو چکا ہے میں صحت مند ہو سکتا ہوں۔

ٹیمٹ:

آجکے بند کر لیں اور کچھ دیر کے لیے نئے یقین کے بارے میں سوچیں اور ملا جلیوں اور عمل کا ساتھ کرتے ہوئے اپنے ذہن کے سوال کریں اس سے یقین پر عمل کرنے کے لیے تیار رہے۔

فریڈ:

مجھے اس کام کے لیے قریباً صحت کر ل چکا جو میں کر سکتا ہوں۔

نصیحت:

اگر فریڈ یہ کہتا کہ اس کام کے لیے "صحت صحت کرنی چاہیے" جو میں نہیں کر سکتا "تو اس کا مطلب یہ کہ فریڈ کا ایک اور رکاوٹ یقین ہے "میں صحت نہیں کر سکتا"

ایسی صورت میں یہ پیچیدہ دہرائیں گے۔ بعض اوقات ایک رکاوٹ یقین کے ساتھ دیگر رکاوٹ یقین بھی منسلک ہوتے ہیں جن کو تبدیل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

صرف یہ لمحہ

بعض اوقات ہمارا سائنس خود سے باتوں میں مصروف ہو جاتا ہے، ایک بات ختم ہوتی ہے پھر دوسری شروع ہو جاتی ہے اور یہ لگاتاری سلسلہ برہم میں جاری رہتا ہے۔ عام طور پر یہ کنٹری زندگی کے معاملات کے بارے میں شکار دینا تکلیف دہ کار پریشن کا کہ جب ہے، جینے کا کیا فائدہ ہے؟ فکروں کے دویاں کے بارے میں ہر شخص مطلب پرست ہے، ایک دوسرے کا احساس ختم ہو چکا ہے، جھوٹ دھوکہ اور فراڈ عام ہے۔ رشتوں کا تقدس ڈھل چکا ہے، اپنے مسائل کے بارے میں، میں ہمیشہ ناکام ہی ہوتا ہوں، میری صحت خراب ہی رہتی ہے، میری آمدن بہت کم ہے، میرے بچے لاپرواہ ہیں۔ ہم شعوری طور پر اس کنٹری سے بے خبر ہوتے ہیں جبکہ یہ برہم میں جاری رہتی ہے جو مسلسل خرابی زندگی پر اثر انداز رہی ہوتی ہے۔

وہ لوگ جو بری طرح ذہنی مسائل مثلاً دھوکا دہی، ڈپریشن، وینشن یا دہم میں گھرے ہوئے ہیں وہ بخوبی جانتے ہیں کہ اس کنٹری کی آواز کو بند کرنا کس قدر مشکل ہوتا ہے۔ اس کی بنیاد یہ ہے کہ اس کنٹری میں مادی ہوتے ہوئے ہیں جس طرح اس کنٹری ملت ہوتی ہے اور پھر اس کو مادہ دار جاری رکھتے ہیں۔

میں کہتا ہوں کہ یہ کنٹری سننے کا شہ بہت ہی اچھی چیز ہے لیکن آپ نے یہ کنٹری اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق منتا ہو کر مثلاً میں نے مکان حاصل کرنا ہے، میں نے کار لینی ہے، میں نے اتھان پاس کرنا ہے، میں نے ڈاکٹر بننا ہے، میں نے انجمن بننا ہے وغیرہ، اس طرح زندگی عادت بھی چری ہو جائے گی اور ساتھ ساتھ مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے راستے بھی ہموار ہوتے چلے جائیں گے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

اختتامیہ

اس کتاب میں ہم نے وضاحت کر دی ہے کہ حادی سوچ کے ہماری زندگی پر کس قدر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں جس طرح کی ہماری سوچ ہوگی اسی طرح کے ہمارے احساسات ہوں گے، جیسے احساسات ہوں گے ویسی ہی چاہت ہوگی جس قدر گہری چاہت ہوگی اس طرح کا اظہار یقیناً منظم ہوگا جو زندگی میں نتائج پیدا کرے گا یہ نتائج ہمیں شکرگزاری کے لیے سوچ فراہم کرتے ہیں اور اگر ہم کچھ طریقے سے اور زیادہ شکرگزاری کرتے ہیں تو ان نتائج میں مسلسل اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

ہر شخص کے پاس حادی سوچ، احساس، چاہت اور یقین کا انتہائی قیمتی خزانہ ہر وقت موجود ہوتا ہے جو رب کریم نے اس کو عطا کیا ہے جس کو **اس لمحہ** میں بروئے کار لا کر وہ اپنی اخروی اور دنیاوی زندگی میں شاندار بہتریاں لا سکتا ہے۔

جب ہم آخرت میں کامیابی کی بات کرتے ہیں تو اس میں اللہ، روز قیامت، فرشتوں، آسمانی کتابوں، پیغمبروں پر ایمان کو مضبوط بنانا، تکلیف اور پریشانی میں ثابت قدم اور صابر رہنا، جب کوئی مہم کرے تو اس کو چمکا کر اللہ کے احکامات نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ پر عمل کرنا اس کے علاوہ اللہ کے دیئے ہوئے مال میں سے رشتہ داروں، یتیموں، محتاجوں اور غریبوں کے لیے خرچ کرنا۔

اس جہان میں مادی اور غیر مادی دو طرح کے فائدے حاصل کر سکتے ہیں جب ہم غیر مادی فائدوں کی بات کرتے ہیں تو اس میں کاروبار میں بہتری، وقتی بہتری، تعلیمی کامیابیاں،

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

صحت میں بہتری، معمولات زندگی میں کارکردگی میں اضافہ کرنا، باہمی تعلقات میں بہتری لانا، پروفیشن میں مہارت حاصل کرنا، Motivation پیدا کرنا، Communication میں بہتری لانا، فریڈیک ہرجم کی کامیابی حاصل کرنا۔ جب ہم باہمی اشیاء کی بات کرتے ہیں تو اس میں بے شمار چیزیں ہو سکتی ہیں جن میں روپیہ، جیس، سونا، چاندی، زمین، مکان، کار، فرنیچر، ٹی وی اور زندگی سے وابستہ تمام اشیاء جو سودی دیتی ہیں۔

اس کے علاوہ اس کتاب میں ہم نے درپیش نفسیاتی مسائل جیسے خوف، بے چینی، گھبراہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، منہ خشک ہونا، نا اطمینانی، احساس کمتری، اداسی، افسردگی، ٹینشن، غور و احساس کی کمی، شرمیلان، سچ اور نکریر کا خوف وغیرہ کا پائے کے طریقے بتائے ہیں۔

مر جو

سروسز

☆ فری معلوماتی سہارا

☆ NLP درکشاپس

☆ دولت اور کامیابی پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز

☆ پرسنل گرو تھ پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز

☆ کونسلنگ

زندگی کو خوشگوار اور پرسکون بنانے کے لیے برے احساسات مثلاً بے چینی، مایوسی، غصہ، بے ہمتی، بے بسی، شرمیلان، احساس کمتری، غور و احساس کی کمی، غم، دکھ، گھبراہٹ، افسردگی، ڈپریشن اور مختلف خوف مثلاً سچ کا خوف، جانوروں کا خوف، اندھیرے کا خوف، بادل اور بارش کا خوف، دھوکا، دھوکا، دھوکا اور آدلی جہاز میں سفر کرنے کا خوف جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے ہم انفرادی سروسز مہیا کرتے ہیں۔

ہم صرف نتائج پر یقین رکھتے ہیں

مزید معلومات کے لیے:

ویلتھ ٹیک Wealthtech

Suite# 4 1st Floor Sanawar Center
More Samanabad Lahore. 54500

فون: 042-37013895, 042-37564246
0300-9414089

www.wealthtech.org E-Mail: info@wealthtech.org

مصنف کے بارے میں

ڈاکٹر جلاوہ صائم، پی ایچ ڈی اور امریکہ سے این ایل بی کے تربیت دہندہ یافتہ ہیں۔ مصنف، ٹریڈ اور کنسلٹنٹ ہیں۔ بیس سال سے کولمبیا کے ڈیپے لوگوں کی مدد کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر جلاوہ صائم نے، 2001 میں این ایل بی ورکشاپ کا آغاز کیا تھا اور اب تک بے شمار لوگوں کو این ایل بی کی تربیت دے چکے ہیں۔ این ایل بی کے علم کو اپنے ماحول، ثقافت کے مطابق ڈھالنے اور قومی زبان اردو میں حصارف کرانے میں انہوں نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

ان کی تصانیف:

”ہائپر ٹیکنک“ این ایل بی کے علم پر اردو زبان میں لکھی جانے والی سب سے پہلی ۲۰۰۰ کے بعد کی کتاب ہے جس کو ہر شخص آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔
 ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ مہاتج اور سریش دھوڑلے سے پہلے ۱۰۰۰ مددگار ثابت ہوئی۔ اس کتاب میں نفسیاتی امراض اور ان کے علاج کے لیے این ایل بی کی تکنیکیں استعمال کی گئی ہیں اور ڈیپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تحصیل سے تیار کیا ہے۔
 ”ڈیپریشن سے نجات“ ڈی جی ڈی ایچ ایچ ریڈکر کے ہیں جس میں ڈیپریشن کی وجوہات اور ان کو دور کرنے کے لیے عملی تکنیکیں درج کی گئی ہیں۔
 گزشتہ کئی برس کے تجربات کی حامل ذہن نظر کتاب ”ہائپر ٹیکنک پلس“ ہے جس سے ہر خاص و عام استفادہ کر کے اپنی اور دوسروں کی زندگی میں بے شمار تبدیلیاں لاسکتا ہے۔

0300-9414089

www.wealthtech.org E-Mail: info@wealthtech.org

مرچو

اے مالکِ گل میرے والدین پر

◀ دولت اور خوشحالی کو اپنا مقدر بنائیں۔

◀ کامیابیوں اور کامیابیوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔

◀ ناکامیوں سے بچنے کے لیے اندرونی رکاوٹوں پر قابو پائیں۔

◀ باہمی تعلقات استوار کر کے زندگی کو مزید اور پر سکون بنائیں۔

◀ ناخوشگوار حالات کے ذریعے اپنی کارکردگی میں اضافہ کریں۔

◀ زندگی میں من پسند مقاصد کا حصول بالکل آسان بنائیں۔

◀ خود اعتمادی کی کمی، دباؤ، پشیمانی، شرمیلہ پن اور خوف سے بچنے کا حاصل کریں۔

◀ تصانیف:

"میتھیکس" NLP کے اصولوں پر بنیاد زبان میں سب سے پہلی کتاب

"تجربہ و تحقیق کے اصول" NLP "ذریعہ"

"تجربہ و تحقیق کے اصول" NLP "ذریعہ" MP3 آڈیو کی شکل میں

ذریعہ کتاب "میتھیکس +"

◀ سر دینر:

کونسلر

قری سلطانی سیمینار

NLP اور کشمکش

پیشہ گراہم پر انفرادی اور اجتماعی فریڈنگ پروگرام

دولت اور کامیابی پر انفرادی اور اجتماعی فریڈنگ پروگرام

